



2月	月	火	水	木	金
			1日	2日	3日
午前			マインドフルネス	ももに備える ~コロナ編~	リフレッシュタイム
午後			SST	Rの時間	運動をしよう
	6日	7日	8日	9日	10日
午前	社会資源について	パソコンをしよう	マインドフルネス	音楽鑑賞	リフレッシュタイム
午後	リカバリーについて	認知機能トレーニング	行動療法	Rの時間	運動をしよう
	13日	14日	15日	16日	17日
午前	作ってみよう	やさしい運動	マインドフルネス	お悩み相談会	リフレッシュタイム
午後	リカバリーについて	認知機能トレーニング	SST	Rの時間	運動をしよう
	20日	21日	22日	23日	24日
午前	茶話会	習字をしよう	マインドフルネス	 (お休み)	リフレッシュタイム
午後	リカバリーについて	認知機能トレーニング	行動療法		運動をしよう
	27日	28日	・プログラムは変更になる可能性があります。		
午前	英会話	肺活エクササイズ			
午後	リカバリーについて	認知機能トレーニング			

