

7月	月	火	水	木	金
		1日	2日	3日	4日
午前	・プログラムは変更になる 可能性があります。	簡単♪椅子ヨガ	生き活き体操	思い出の時間	マインドフルネス
午後		認知トレーニング	行動療法	Rの時間	運動をしよう
	7日	8日	9日	10日	11日
午前	作ってみよう	やさしい運動	リフレッシュタイム	音楽鑑賞	マインドフルネス
午後	リカバリーについて	認知トレーニング	S S T	Let's レクリエーション	運動をしよう
	14日	15日	16日	17日	18日
午前	英会話	パソコンをしよう	生き活き体操	お悩み相談会	マインドフルネス
午後	リカバリーについて	認知トレーニング	行動療法	Rの時間	運動をしよう
	21日	22日	23日	24日	25日
午前	 (お休み)	習字をしよう	リフレッシュタイム	音楽鑑賞	マインドフルネス
午後		認知トレーニング	S S T	Rの時間	運動をしよう
	28日	29日	30日	31日	
午前	茶話会	パソコンをしよう	生き活き体操	もしもに備える	
午後	リカバリーについて	認知トレーニング	行動療法	作ってみよう+	

