

9月	月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日	5日
午前	英会話	やさしい運動	肺活エクササイズ	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	Rの時間	運動をしよう
	8日	9日	10日	11日	12日
午前	作ってみよう	パソコンをしよう	リフレッシュタイム	もしもに備える	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
	15日	16日	17日	18日	19日
午前		習字をしよう	生き活き体操	お悩み相談会	マインドフルネス
午後		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
	22日	23日	24日	25日	26日
午前	茶話会		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		行動療法	Rの時間	運動をしよう
	29日	30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	簡単♪椅子ヨガ			
午後	リカバリーについて	認知トレーニング			