

# 2023年4月 [自己理解プログラム] 予定表

※ **完全予約制(8名限定)・10:00~11:30** のプログラムです。参加希望の方は、まず主治医までご相談下さい。

	月	火	水	木	金	土	日
AM						1	2
PM							
AM	3	4 マンダラチャート -目標設定①-	5	6	7 知らないとしんどくなること	8	9
PM							
AM	10	11	12 (リクエスト)	13 アサーション	14	15	16
PM							
AM	17	18 マンダラチャート -目標設定②-	19	20	21 コミュニケーション上手な人が やっていること	22	23
PM							
AM	24	25	26	27 知らないうちに 性格が悪くなる習慣	28	29	30
PM							

※各回の進行状況によっては、予定を変更することもあります。事前にご了承下さい。