

2025年3月【自己理解プログラム】予定表

※ **完全予約制(6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	5	6	7	8	9
AM		休講 ※講師不在のため			休講 ※講師不在のため		
PM							
AM	10	11	12	13	14	15	16
AM				心理と行動の関係性①			
PM							
AM	17	18	19	20	21	22	23
AM		心理と行動の関係性②		春分の日	セルフモニタリング -ストレスマネジメント・CBTとは-		
PM							
AM	24/31	25	26	27	28	29	30
AM				セルフモニタリング -自分のストレスを知ろう-			
PM							

※参加希望者が2名未満の場合、「休講」とすることもあります。事前にご了承下さい。