

# 2025年4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
		1	2	3	4	5	6
AM		セルフモニタリング -自分のストレスを知ろう②-			セルフモニタリング -自分のストレスを知ろう③-		
PM							
	7	8	9	10	11	12	13
AM				セルフモニタリング -幅広いものの捉え方①-			
PM							
	14	15	16	17	18	19	20
AM		休講			セルフモニタリング -幅広いものの捉え方②-		
PM							
	21	22	23	24	25	26	27
AM				セルフモニタリング -問題解決の考え方①-			
PM							
	28	29	30				
AM		昭和の日					
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。