

# 2026年1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	3	4
PM				正月休み			
AM	5	NEW 6	7	8	9	10	11
PM		新年の談笑 ～フリートーク～		具体的なビジョン			
AM	12	13	14	15	NEW 16	17	18
PM	成人の日				防衛機制		
AM	19	NEW 20	21	NEW 22	23	24	25
PM		Q&A ～その悩み解消します～		認知バイアス			
AM	26	27	28	29	30	31	
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。