

2026年2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
PM							
AM	2	3 Q&A ~その悩みのヒント~	4	5	6 リクエスト 「ストレス」を考える	7	8
PM							
AM	9	10	11 成人の日	12 リクエスト 「過緊張」を考える	13	14	15
PM							
AM	16	17 Q&A ~その悩みのヒント~	18	19	20 リクエスト 「癒し」を考える	21	22
PM							
AM	23 成人の日	24	25	26 リクエスト 「言語化」を考える	27	28	
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。