

# 2026年5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 「コーピング」を考える	2	3 憲法記念日
PM							
AM	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10
PM							
AM	11	12	13	14 「ラベリング」を考える	15 「実現習慣」を考える	16	17
PM							
AM	18	19 「バウンダリー」を考える	20	21	22	23	24
PM							
AM	25	26	27	28 「気づき」を考える	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。