

2026年7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
AM					「期待」を考える		
PM							
	6	7	8	9	10	11	12
AM		「今を大切にする生き方」 を考える		「自分のペース」を考える			
PM							
	13	14	15	16	17	18	19
AM					「パニック」を考える		
PM							
	20	21	22	23	24	25	26
AM	海の日	「自律神経」を考える		「休息」を考える			
PM							
	27	28	29	30	31		
AM							
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。