

2023

F-アサープ 1月プログラム予定表

	月		火		水		木		金		土
1	2		3		4		5		6		7
	am	pm	am	pm	am	pm	am	pm	am	pm	
	祝日		お休み		フリー トーク GT	SST	FGT	AT ココカラ グループ	F - ACT	講師GT 摂食GT	
8	9		10		11		12		13		14
	祝日		お休み		フリー トーク GT	SST	FGT	AT ココカラ グループ	編み物	講師GT 摂食GT	
15	16		17		18		19		20		21
	am	pm	am	pm	am	pm	am	pm	am	pm	
	ヨガ	対人GT FGT	お休み		フリー トーク GT	体育館	FGT	AT ココカラ グループ	クッキング	講師GT 摂食GT	
22	23		24		25		26		27		28
	am	pm	am	pm	am	pm	am	pm	am	pm	
	ヨガ	対人GT FGT	お休み		フリー トーク GT	SST	FGT	AT ココカラ グループ	ハンドクラ フト	講師GT 摂食GT	
29	30		31								
	am	pm	am	pm							
	ヨガ	対人GT FGT	お休み								

GT=グループセラピー

SST=ソーシャル・スキルズ・トレーニング

AT=アートセラピー