

2025

Fアサンプ 10月プログラム予定表

日	月		火	水		木		金		土
				1		2		3		4
			お休み	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
				フリートーク	SST	FGT	AT	FーACT	摂食GT	
					ヨガ		セルフケア①		講師GT	
5	6		7	8		9		10		11
	AM	PM	お休み	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
	OW	FGT		フリートーク	SST	FGT	AT	OW	摂食GT	
					ヨガ		セルフケア②		講師GT	
12	13		14	15		16		17		18
	お休み		お休み	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
				フリートーク	SST	FGT	AT	クッキング	摂食GT	
					ヨガ		セルフケア③		講師GT	
19	20		21	22		23		24		25
	AM	PM	お休み	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
	OW	FGT		フリートーク	SST	FGT	AT	※生け花	摂食GT	
					ヨガ		セルフケア④		講師GT	
26	27		28	29		30		31		
	AM	PM	お休み	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
	OW	FGT		フリートーク	SST	FGT	AT	カラオケ	摂食GT	
					ヨガ		セルフケア☆		講師GT	

GT＝グループセラピー F-ACT＝季節の作業と遊びのセラピー

AT＝アートセラピー

OW＝オリジナルワーク：自分で選んだ作業を集中して取り組むプログラム

※生け花＝要予約