

2026年

## Fアサンプ 1月プログラム予定表

日	月		火	水		木		金		土
						1		2		3
	年始休業のためお休み									
4	5		6	7		8		9		10
	AM	PM	お休み	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
	OW	FGT		フリートーク	SST ヨガ	FGT	AT	F-ACT	摂食GT	
							セルフケア①		講師GT	
11	12		13	14		15		16		17
	お休み (成人の日)		お休み	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
				フリートーク	SST ヨガ	FGT	AT	クッキング	摂食GT	
							セルフケア②		講師GT	
18	19		20	21		22		23		24
	AM	PM	お休み	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
	OW	FGT		フリートーク	SST ヨガ	FGT	AT	生け花	摂食GT	
							セルフケア③		講師GT	
25	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 ヨガ	FGT	AT	OW	摂食GT	
							セルフケア④		講師GT	

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

OW=オリジナルワーク

F-ACT=もの作りと遊びのセラピー ※生け花=要予約