

2026

Fアサープ 3月プログラム予定表

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

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

F-ACT=もの作りと遊びのセラピー

※生け花=要予約 ※セルフケア=別紙参照

※OW=オリジナルワーク：もの作りなどを集中して取り組むプログラム