

2026

Fアサープ 8月プログラム予定表

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