

2026年

Fアサープ 9月プログラム予定表

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

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 AT=アートセラピー

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です。

※生け花=要予約