2026　Fアサープ12月プログラム予定表

日	月		火	水		木		金		土
			1	2		3		4		5
			お休み	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
				フリートーク	SST	FGT	AT	F-ACT	摂食GT	
					ヨガ		セルフケア①		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	FGT	AT	OW	摂食GT	
					ヨガ		セルフケア②		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	FGT	AT	クッキング	摂食GT	
					ヨガ		セルフケア③		講師GT	
20	21		22	23		24		25		26
	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	
27	28		29	30		31				
	AM	PM	年末年始のためお休み（12/29～1/3）							
	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　　AT＝アートセラピー　　※生け花＝要予約
※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。