2026　Fアサーブ　11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	OW	摂食GT 講師GT	
15	16		17	18		19		20		21
	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	
22	23		24	25		26		27		28
	お休み		お休み	AM	PM	AM	PM	AM	PM	
				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									
	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
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。