

# 1月プログラム表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休み	休み	休み	分かち合い	獅子舞踊り 根岸地区センター	12&12 いけ	休み
			アリさんプログラム	ゲームをやめる会 前田	NA イケ	
8	9	10	11	12	13	14
ACL ファーストG 藤田	休み	ビックブック 勉強会 城間	マイヒストリー はじめ	DVD 鑑賞	リンパストレッチ あきこ	休み
リフレクティング 久美子		ヨガ 高木	CBT 島田	分かち合い	AA 断酒会 源	
15	16	17	18	19	20	21
対話の話し 次元	AAミーティング 内村	ACOA勉強会 城間	ACメッセージ とんぜん	感情ワーク 島田	12&12 いけ	休み
家族会/阿字観瞑想	写真アートセラピー さをり	ヨガ 高木	子どもの物語 ガーデンららら 金森	きらきらら のん&きらら	NA イケ	
22	23	24	25	26	27	28
SST 小久保	園芸プログラム 中野	ビックブック 勉強会 城間	ハッピー写経 豊田	ミュージック ミーティング	AC 講義 まこ	休み
DVD 鑑賞	分かち合い	ヨガ 高木	健児プログラム	ZOOM 例会 三光病院	AA 断酒会 源	
29	30	31				
わたるプログラム	園芸プログラム 中野	ACOA勉強会 城間				休み
買い物依存症の話 はる&ひで	写真アートセラピー さをり	ヨガ 高木				