

10月プログラム表

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
アルコールFIRST/G 藤田	ミュージック ミーティング	ビッグフック勉強会 城間	カラオケプログラム	マイヒストリー しま	家族の体験談 よし江	休み
リフレクティング 久美子	AA 断酒会 源	ヨガ 高木	ピンポン	ゲームをやめる会 前田	NAスタディ イケ	
8	9	10	11	12	13	14
身体と対話するソ ーバー瞑想/れみ	休み	マイヒストリー 小林	男女クローズド スンジャ	園芸プログラム 中野	リンパストレッチ あきこ	休み
ACについて わか		ヨガ 高木	やさしい自己共感 あり	わかちあい はじめ	感情ワーク 島田	
15	16	17	18	19	20	21
DVD鑑賞	CBT 島田	ビッグフック勉強会 城間	自分の心を取り戻すと いう事/スンジャ	防災訓練	12&12スタディ イケ	休み
阿字観瞑想 / 14時間 始	写真アートセラピー さをり	ヨガ 高木	生きづらさを探る ひで	ワークショップ ゆうこ	NAスタディ イケ	
22	23	24	25	26	27	28
わたるプログラム わたる	脳の疲れを癒やすプロ グラム/Safoko	マイヒストリー 小林	感情ワーク 島田	園芸プログラム 中野	虐待後遺症改善プロ グラム/まこ	休み
SST 小久保	リハビリ写真館 後藤	ヨガ 高木	健児 プログラム 健児	ハッピー写経 豊田	AA・断酒会 源	
29	30	31				
AAミーティング 内村	CBT 島田	ビッグフック勉強会 城間				
当事者研究 壁田	写真アートセラピー さをり	ヨガ 高木				

ARM。。オールリハビリミーティング (毎週水曜日午後、神奈川県民サポートセンター)

CBT。。認知行動療法

ZOOM、ARM、ID 7197799384 パス arm (第1.3月曜日 PM 8:00)

SST 。。ソーシャルスキルトレーニング