

2024年1月プログラム表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休み	休み	休み	大そうじ YRC	12&12スタディ イケ	休み
				大そうじ ハウス	NAスタディ イケ	
7	8	9	10	11	12	13
アルコールファーストグループ 藤田	休み	ビッグフック スタディ 城間	広報誌発送作業	わかちあい	リンパマッサージ あきこ	休み
リフレクティング 久美子		ヨガ 高木	写真 アートセラピー さをり	回復に限界はない とんぜん	AA・断酒会 源	
14	15	16	17	18	19	20
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	おしるこ プログラム 小林	CBT 島田	園芸プログラム 中野	12&12スタディ イケ	休み
阿字観瞑想(14時) /家族会	リハビリ写真館 後藤	ヨガ 高木	セルフケアの大切さ 悠	ゲームをやめる会 前田	NAスタディ イケ	
21	22	23	24	25	26	27
AAミーティング 内村	AAメッセージ ピカソ	ビッグフック スタディ 城間	ミュージック・ミー ティング	DVD鑑賞	虐待後遺症改善 プログラム まこ	休み
マイヒストリー 栗坊	写真 アートセラピー さをり	ヨガ 高木	マイヒストリー 前田	トラウマ記憶 AKI&ヒテ	カラオケ	
28	29	30	31			
SST 小久保	AAメッセージ ピカソ	マイヒストリー 小林	健児プログラム 健児			
ACについて わか	AA・断酒会 源	ヨガ 高木	当事者研究 壁田			

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