

## 2025年12月 プログラム表

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	紙芝居+ハーモニカ 川田	ヒロシプログラム ヒロシ	虐待後遺症改善 プログラム まこ	園芸プログラム 中野	12&12スタディ イケ	休み
	写真アートセラピー さをり	ヨガ 高木	AA・断酒会 源	女子クロスミーティ ング・スンジャ/スポー ツ&読書/根岸地区セン ター	NAスタディ イケ	
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
「人とながかる ということ」 とんぜん	絵手紙 なべちゃん	ヒロシプログラム ヒロシ	弁護士セミナー (エンディング サポート) 石井	マイヒストリー モニカ	「かける」 橋本久美子	休み
クリスマスコンサート スピリタス	東ティモールの世界 怜子	ヨガ 高木	AA・断酒会 源	未定	マイヒストリー 島田	
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
AAミーティング 内村	未定	ビッグフック ダイアログ 城間	当事者研究 壁田	園芸プログラム 中野	リンパマッサージ あきこ	休み
SST 小久保	写真アートセラピー さをり	ヨガ 高木	リサイクル市	マイヒストリー 早苗	～Yukiko Voice～ インストラクター	
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
ACoA わか	マイヒストリー 歌	マイヒストリー あいり	横浜市防災センター 体験	AAミーティング 隈井	12&12スタディ イケ	休み
若スピ・わか/家族 会	ビッグフック ダイアログ 城間	ヨガ 高木	外レクレーション プログラム	大掃除& クリスマスケーキ	NAスタディ イケ	
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>			
休み	休み	休み	休み			

ARM。。。オールリカバリーミーティング(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