

## 2026年1月 プログラム表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				休み	休み	休み
4	5	6	7	8	9	10
ACoA わか	AAミーティング 隈井	ヒロシプログラム ヒロシ	ストレッチスカード 川田	キチコの部屋 キチコ	12&12スタティ イケ	休み
若スピ わか	写真アートセラピー さをり	ヨガ 高木	ワークショップ ゆうこ	マイヒストリー あいり	NAスタティ イケ	
11	12	13	14	15	16	17
SST 小久保	休み	ヒロシプログラム ヒロシ	お楽しみ プログラム	園芸プログラム 中野	12&12スタティ イケ	休み
自罰を剥がす とんぜん		ヨガ 高木	AA・断酒会 源	女子クローズドミー ティング・スンジャ/根 岸地区センター	NAスタティ イケ	
18	19	20	21	22	23	24
わたるフロ わたる	トライブミーティング	ビッグフック ダイアログ 城間	【公園ぞうじ】 感情ワーク 島田	カラオケ	リンパマッサージ あきこ	休み
癒活（リラカツ） Satoko	写真アートセラピー さをり	ヨガ 高木	AA・断酒会 源	AAミーティング 内村	～Yukiko Voice～ インストラクター	
25	26	27	28	29	30	31
アルコールファース トグループ/純司	絵手紙 なべちゃん	ビッグフック ダイアログ 城間	当事者研究 壁田	感情ワーク 島田	虐待後遺症 改善プログラム まこ	休み
リフレクティング 久美子	東ティモールの世界 椰子さん	ヨガ 高木	健児フロ 健児	マイヒストリー 早苗	AAミーティング KEN	

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