2026年10月 プログラム表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				園芸プログラム 中野	12&12 スタディ イケ	※健民祭前日準備 16時 町内会館集合
				AA　断酒会 源	NAスタディ イケ	
4	5	6	7	8	9	10
根岸地区健民祭	マイヒストリー 城間	マイヒストリー Naomi	読書会　KOU	カラオケ🎤	リンパマッサージ あきこ	休み
	写真 アートセラピー さをり	ヨガ　高木	女性クローズド ミーティング スンジャ 根岸地区センター	マイヒストリー 早苗	AAメッセージ 経験と力と希望	
11	12	13	14	15	16	17
AAミーティング 内村	休み	ビックブック ダイアログ 城間	癒活（リラカツ） SATOKO	紙芝居 川田	12&12 スタディ イケ	休み
SST 小久保		ヨガ　高木	お楽しみ プログラム 桃子	安心の備え ひろしママ	NAスタディ イケ	
18	19	20	21	22	23	24
わたるプロ わたる（味噌汁）	CBT島田	ヒロシプレゼンツ ヒロシです	公園掃除からの マイヒストリー 次元	カラオケ🎤	ACOA わか	休み
喜びを増やす とんぜん＆家族会	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	トライブ ミーティング	わかスピ わか	
25	26	27	28	29	30	31
アルコール ファーストG 純司	GAメッセージ ミア	おやつを食べながら 歴史の話 井奥さん	絵手紙 なべちゃん	歌声喫茶 ステラバンド	虐待後遺症 改善プログラム まこ	
リフレクティリング 久美子	COBRA🐍の コブラツイスト	ヨガ　高木	アサーション トレーニング 西村	マイヒストリー ヒロシです	～Yukiko voice～ インストラクター	

SST ソーシャルスキルトレーニング　CBT 認知行動療法

ZOOMにてARM(オールリカバリーミーティング)開催中。 ID 836 7685 7925 パス 332525(第1月曜日 PM 8:00) ※ID・パス・開催日変わっています