

# よろクリテイケア 2026年(令和8年) 2月プログラム

月	火	水	木	金	土
2 AM よろクリ MyTime アティクシオンワーク PM <b>よろずでスポーツ</b>	3 AM <b>アートセラピー</b> PM お休み	4 AM <b>音楽クラブ</b> PM <b>SST</b>	5 AM <b>日々.com</b> 【神経発達症】(限) PM お休み	6 AM <b>ヨガ&amp;エクササイズ</b> PM よろクリ MyTime	7 AM <b>オープンダイアログ</b> <b>を知ろう ①</b> PM お休み
9 AM <b>カラオケ</b> PM <b>よろずでスポーツ</b>	10 AM よろクリ MyTime 11:00 すぎ 輪読会 PM お休み	11 建国記念日 	12 AM <b>はた楽</b> ～一緒に探そう 私の働く 私の暮らす～ PM お休み	13 AM <b>波動絵</b> PM よろクリ MyTime	14 AM <b>I ♥ DANCE</b> PM お休み
16 AM よろクリ MyTime アティクシオンワーク 11:00 すぎ 輪読会 PM <b>PSW の</b> <b>ちょっといい話</b>	17 AM <b>アートセラピー</b> PM お休み	18 AM <b>音楽クラブ</b> PM <b>踊る水曜日!!</b>	19 AM <b>日々.com</b> 【神経発達症】(限) PM お休み	20 AM <b>ヨガ&amp;エクササイズ</b> PM よろクリ MyTime	21 AM <b>オープンダイアログ</b> <b>を知ろう ②</b> PM お休み
23 天皇誕生日 	24 <b>編み物日和</b> AM よろクリ MyTime PM お休み	25 <b>アロマの時間</b> AM <b>男女別 SST</b> PM	26 自律神経調整ヨガ & <b>ポノポノラボ</b> PM お休み	27 <b>波動絵</b> PM よろクリ MyTime <b>目指せスッキリ女子</b>	28 <b>よろずでスポーツ</b> マイタイムも良し(^-^♪ PM お休み
<p>〔よろクリ My Time〕とは・・・</p> <p>「セルフヘルプ(自分を助け、)勇気づける!」をテーマに、ご自身のためのプログラムです。</p> <p>手工芸、コラージュ、読書、パソコン、必要に応じた面談など様々なことに使えます。</p>					