あまがいメンタルクリニック　夕方のこころの健康講座　2024年 4月予定表

◎　＜夕方のこころの健康講座＞は、平日夕方、１６時から行います。30～40分ほどのプログラムです。
心とからだをほぐし、生活や仕事、人間関係に役立つ知識を学びます。

初めて参加をされる場合は、お電話でお尋ねください。　TEL. 045-845-3230
（当院の患者さまや、当院デイケアご参加中の方向けのプログラムです）。

1日（月）	2日（火）	3日（水）	木曜日は、「夕方のこころの健康講座」はお休みです	5日（金）
呼吸で落ち着く	自律神経を整える リラクセーション・	記録を活かす 睡眠講座		取り組みやすい ストレス対処法
8日（月）	9日（火）	10日（水）		12日（金）
認知行動療法	（夕方のこころの健康講座　お休み）	途中で起きる人のための 睡眠講座		取り組みやすい ストレス対処法
15日（月）	16日（火）	17日（水）		19日（金）
自律神経について	自律神経を整える リラクセーション・	寝つきが悪い人のための 睡眠講座		取り組みやすい ストレス対処法
22日（月）	23日（火）	24日（水）		26日（金）
認知行動療法	（夕方のこころの健康講座　お休み）	食事から整える 睡眠講座		取り組みやすい ストレス対処法
29日（月）	30日（火）			
（祝日のため　お休み）	（夕方のこころの健康講座　お休み）			