

# あまがいメンタルクリニック ショートケア 2018年 12月予定表

◎<平日ショートケア>は、(月)(火)(水)(金) 16時~17時です。予約は不要です。  
◎<土曜ショートケア>は、午前中で、時間はプログラムによって異なります。予約は不要です。

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 費用は、保険適用です。

お待ちしております					1日(土)	
					<b>ヨガ</b> 10:00-11:30	
3日(月)	4日(火)	5日(水)	(木曜日は、 ショートケアはお休みです)	7日(金)	8日(土)	
取り組みやすい ストレス対処法	よい眠りのための 認知行動療法	自律神経を整える リラクゼーション・		こころの健康のための 認知行動療法	<b>パソコン教室</b> 10:30~12:00	
10日(月)	11日(火)	12日(水)		14日(金)	15日(土)	
取り組みやすい ストレス対処法	(ショートケア お休み)	自分も相手も大切にする コミュニケーション方法		こころの健康のための 認知行動療法	就労後サポート 9:30~10:30	<b>こころの健康の ための 認知行動療法</b> 10:30~12:00
					復職後サポート 10:30~12:00	
17日(月)	18日(火)	19日(水)		21日(金)	22日(土)	
取り組みやすい ストレス対処法	よい眠りのための 認知行動療法	自分も相手も大切にする コミュニケーション方法		こころの健康のための 認知行動療法	<b>パソコン教室</b> 10:30~12:00	
24日(月)	25日(火)	26日(水)		28日(金)	29日(土)	
お休み (天皇誕生日 振替休日)	(ショートケア お休み)	自律神経を整える リラクゼーション・	こころの健康のための 認知行動療法	年末年始 お休み (12/29 ~ 1/4)		

◎ <平日ショートケア>では、心とからだをほぐし、役に立つ知識や学ぶプログラムを行います。

◎ <土曜ショートケア>の**ヨガ**では、運動不足の方も、無理なく身体を動かすことができます。

ほかに、お一人お一人に合わせたパソコン教室、心とからだをほぐし、役に立つ知識を学ぶプログラムを行います。