

# あまがいメンタルクリニック ショートケア 2019年 1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。

年末年始 お休み (12/29 ~ 1/4)			5日(土)	
			ヨガ 10:00-11:30	
7日(月)	8日(火)	9日(水)	11日(金)	12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	パソコン教室 10:30~12:00
14日(月)	15日(火)	16日(水)	18日(金)	19日(土)
お休み (成人の日)	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	就労後サポート 9:30~10:30 復職後サポート 10:30~12:00 こころの健康の ための 認知行動療法 10:30~12:00
21日(月)	22日(火)	23日(水)	25日(金)	26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	パソコン教室 10:30~12:00
28日(月)	29日(火)	30日(水)	お待ちしています	
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・		

(木曜日は、ショートケアはお休みです)

◎ <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や認知行動療法などで、役に立つ知識や方法を学ぶプログラムを行います。