

あまがいメンタルクリニック ショートプログラム 2019年 3月予定表

◎<平日ショートプログラム>は、(月)(火)(水)(金) 16時~17時です。予約は不要です。
◎<土曜ショートプログラム>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

			1日(金)	2日(土)	
			こころの健康のための 認知行動療法	ヨガ 10:00-11:30	
4日(月)	5日(火)	6日(水)	8日(金)	9日(土)	
取り組みやすい ストレス対処法	こころのあり方からみる 生活リズムや仕事 相談講座	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	パソコン教室 10:30~12:00	
11日(月)	12日(火)	13日(水)	15日(金)	16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	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
18日(月)	19日(火)	20日(水)	22日(金)	23日(土)	
取り組みやすい ストレス対処法	こころのあり方からみる 生活リズムや仕事 相談講座	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	パソコン教室 10:30~12:00	
25日(月)	26日(火)	27日(水)	29日(金)	30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	こころの健康のための 対人関係療法 10:30~12:00	

(木曜日は、ショートはお休みです)

◎ <平日ショートプログラム>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。

◎ <土曜ショートプログラム>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。