

あまがいメンタルクリニック 土曜日ショートケア 2024年 9月予定表

お待ちしています

- ◎ <土曜日ショートケアプログラム>は、土曜日 9時~12時に行います。プログラムは、1つだけでも参加できます。
- ◎ 場所は、デイケアルームです。

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
 当院の患者さまや、当院デイケアご参加・ご卒業の方向けのプログラムです。

(※「仕事に活かす認知行動療法①②」は事前予約制です。)

*2回目以降は、お電話や予約は不要
 *保険適用

| 9月7日(土) | | | |
|-----------------|---|---|---|
| 開室 9:00~9:30 | ゆっくりストレッチ 9:30~10:15 疲れた体を、ゆっくりほぐします | 卓球 10:30~12:00 | |
| 9月14日(土) | | | |
| 開室 9:00~9:30 | オフィスワーク 9:30~10:10 PC作業、ぬり絵、読書など ゆっくり過ごします | リラクゼーション 10:20~11:00 身体とところを落ち着けます | 仕事に活かす 認知行動療法 ① アセスメントシートを作ろう 11:10~12:00 (予約者のみ) |
| 9月21日(土) | | | |
| 開室 9:00~9:30 | 呼吸法 9:30~10:15 身体とところを楽にしてい く呼吸法を学びます | デイケア就労・復職後 サポート <ホームカミングデー> 10:30~12:00 | |
| 9月28日(土) | | | |
| 開室 9:00~9:30 | オフィスワーク 9:30~10:10 PC作業、ぬり絵、読書など ゆっくり過ごします | 心を整えるぬり絵 10:20~11:00 ゆったりと、楽しみながら 取り組みましょう | 仕事に活かす 認知行動療法 ② 考え方のクセを知ろう 11:10~12:00 (予約者のみ) |