

あまがいメンタルクリニック 夕方の方のこころの健康講座 2024年 12月予定表

◎ <夕方の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)。

2日(月)	3日(火)	4日(水)	木曜日は 夕方の方の講座は お休みです	6日(金)
(夕方の方の講座 お休み)	自律神経を整える リラクゼーション・	(夕方の方の講座 お休み)		(夕方の方の講座 お休み)
9日(月)	10日(火)	11日(水)		13日(金)
認知行動療法	(夕方の方の講座 お休み)	睡眠講座		取り組みやすい ストレス対処法
16日(月)	17日(火)	18日(水)		20日(金)
(夕方の方の講座 お休み)	自律神経を整える リラクゼーション・	(夕方の方の講座 お休み)		(夕方の方の講座 お休み)
23日(月)	24日(火)	25日(水)		27日(金)
認知行動療法	(夕方の方の講座 お休み)	睡眠講座		取り組みやすい ストレス対処法

(年末年始は 12月29日 ~ 1月5日まで お休みです)