

あまがいメンタルクリニック **夕方**のこころの健康講座 2025年2月予定表

◎ <夕方

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)。

3日(月)	4日(火)	5日(水)	木曜日は 夕方 の講座は お休み です	7日(金)
(夕方講座 お休み)	(夕方講座 お休み)	睡眠講座		取り組みやすい ストレス対処法
10日(月)	11日(火)	12日(水)		14日(金)
認知行動療法	(祝日のため お休み)	(夕方講座 お休み)		(夕方講座 お休み)
17日(月)	18日(火)	19日(水)		21日(金)
(夕方講座 お休み)	(夕方講座 お休み)	睡眠講座		取り組みやすい ストレス対処法
24日(月)	25日(火)	26日(水)		28日(金)
(振替休日のため お休み)	自律神経を整える リラクゼーション・	(夕方講座 お休み)		(夕方講座 お休み)

※ 夕方