あまがいメンタルクリニック　夕方のこころの健康講座　2024年 3月予定表

◎　＜夕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）。

			木曜日は、「夕方のこころの健康講座」はお休みです	1日（金） 取り組みやすい ストレス対処法
4日（月）	5日（火）	6日（水）		8日（金）
呼吸で落ち着く	自律神経を整える リラクセーション・	記録を活かすための **睡眠講座**		取り組みやすい ストレス対処法
11日（月）	12日（火）	13日（水）		15日（金）
認知行動療法	（夕方のこころの健康講座　お休み）	途中で起きる人のための **睡眠講座**		取り組みやすい ストレス対処法
18日（月）	19日（火）	20日（水）		22日（金）
自律神経について	自律神経を整える リラクセーション・	（祝日のため　お休み）		取り組みやすい ストレス対処法
25日（月）	26日（火）	27日（水）		29日（金）
認知行動療法	（夕方のこころの健康講座　お休み）	寝つきづらい人のための **睡眠講座**		取り組みやすい ストレス対処法