

# あまがいメンタルクリニック 土曜日ショートケア 2021年 11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。  
休けいをはさんで、2つプログラムがあります。  
どちらか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)。

\*2回目以降は、お電話や予約は不要  
\*保険適用

## 11月6日(土)

ショートケアは お休みです

## 11月13日(土)

開室 9:00~9:30	リラクゼーション 9:30~10:15 身体を楽しみながら、 気持ちも楽にしていく方法を学びます	休けい 10:15~10:30	パソコン教室 10:30~12:00
-----------------	---	--------------------	-----------------------

## 11月20日(土)

開室 9:00~9:30	呼吸法 9:30~10:15 身体とこころを楽しんでいく呼吸法を学びます	休けい 10:15~10:30	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
-----------------	--	--------------------	---

## 11月27日(土)

開室 9:00~9:30	マインドフルネス 9:30~10:15 今、ここに集中する練習をします	休けい 10:15~10:30	パソコン教室 10:30~12:00
-----------------	---	--------------------	-----------------------