

あまがいメンタルクリニック 土曜日ショートケア 2022年 1月予定表

お待ちしております

◎ <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

1月1日(土)

年末年始 お休み
(12月29日～1月4日)

1月8日(土)

ショートケアはお休みです

1月15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
-----------------	---	--------------------	---

1月22日(土)

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

1月29日(土)

開室 9:00～9:30	セルフケア 9:30～10:15 自律神経を整える方法を学びます。	休けい 10:15～10:30	認知行動療法 10:30～12:00
-----------------	---	--------------------	-----------------------