

あまがいメンタルクリニック 土曜日ショートケア 2022年 6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

| 6月4日(土) | | | |
|-----------------|--|--------------------|---|
| 開室 9:00~9:30 | ゆっくりストレッチ 9:30~10:15 疲れた体を、ゆっくりほぐします | 休けい 10:15~10:30 | 卓球 10:30~12:00 |
| 6月11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ける方法を学びます | 休けい 10:15~10:30 | パソコン教室 10:30~12:00 |
| 6月18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ける呼吸法を学びます | 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 |
| 6月25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 |