

あまがいメンタルクリニック 土曜日ショートケア 2022年 7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

7月2日(土)			
開室 9:00~9:30	ゆっくりストレッチ 9:30~10:15 疲れた身体を、ゆっくりほぐします。	休けい 10:15~10:30	卓球 10:30~12:00
7月9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
7月16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
7月23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
7月30日(土)			
ショートケアは お休みです			