

あまがいメンタルクリニック 土曜日ショートケア 2022年 10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。
プログラムは、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。

(※「仕事に活かす認知行動療法③④」は事前予約制です。定員に達したため、現在は締め切っております)

*2回目以降は、お電話や予約は不要
*保険適用

10月1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	卓球 10:30~12:00	
10月8日(土)			
開室 9:00~9:30	オフィスワーク 9:30~10:10 PC作業、ぬり絵、読書など ゆっくり過ごします	「仕事に活かす 認知行動療法」 ③ 考え方を広げよう① 10:20~11:10 (予約者のみ)	リラクゼーション 11:20~12:00 身体とところを落ち着けます
10月15日(土)			
開室 9:00~9:30	呼吸法 9:30~10:15 身体とところを楽しんでいく 呼吸法を学びます	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	
10月22日(土)			
開室 9:00~9:30	オフィスワーク 9:30~10:10 PC作業、ぬり絵、読書など ゆっくり過ごします	「仕事に活かす 認知行動療法」 ④ 考え方を広げよう② 10:20~11:10 (予約者のみ)	心を整えるぬり絵 11:20~12:00 ゆったりと、楽しみながら 取り組みましょう
10月29日(土)			
開室 9:00~9:30	対人関係について 気持ちワーク 9:30~10:15 対人関係についての 気持ちに取り組みます	自己分析ワーク 10:30~12:00 自分についての理解を深めたり、自分を大事にする方法を考えます	