

あまがいメンタルクリニック 土曜日ショートケア 2023年 9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①」は事前予約制です。)

*2回目以降は、お電話や予約は不要
*保険適用

9 月 2 日 (土)			
開室 9:00～9:30	ゆっくりストレッチ 9:30～10:15 疲れた体を、ゆっくりほぐします	卓球 10:30～12:00	
9 月 9 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	リラクゼーション 10:20～11:00 身体と心を落ち着けます	（仕事に活かす 認知行動療法 ① アセスメントシートを作ろう 11:10～12:00 （予約者のみ）
9 月 16 日 (土)			
開室 9:00～9:30	呼吸法 9:30～10:15 身体と心を楽にしてい 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	
9 月 23 日 (土)			
(祝日のため お休みです)			
9 月 30 日 (土)			
(ショートケアは お休みです)			