

あまがいメンタルクリニック 土曜日ショートケア 2025年 8月予定表

- ◎ <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⑦」は当院の外来患者さま向け、事前予約制のプログラムです。)

- *2回目以降は、お電話や予約は不要
- *保険適用

お待ち
しています

8 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	
8 月 9 日 (土)			
(夏季休業のため お休みです)			
8 月 16 日 (土)			
(夏季休業のため お休みです)			
8 月 23 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	心を整えるぬり絵 10:20～11:00 ゆったりと、楽しみながら 取り組みましょう	仕事に活かす 認知行動療法 ⑦ 困っていることに取り組もう 11:10～12:00 (予約者のみ)
8 月 30 日 (土)			
(ショートケアは お休みです)			