

# あまがいメンタルクリニック 土曜日ショートケア 2025年 12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⑦⑧」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

12月 6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	
12月 13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	マインドフルネス 10:20～11:00 今、ここに意識を向ける 練習をします。	〔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1 11:10～12:00〕 (予約者のみ)
12月 20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 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	
12月 27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 ⑧ 困っていることに取り組もう2 11:10～12:00〕 (予約者のみ)