

# あまか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

- ◎ <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、ディケアルームです。

お待ち  
ています

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、当院ディケアご参加・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 11:10～12:00
-----------------	---	---	---

## 12月 20日 (土)

開室 9:00～9:30	呼吸法 9:30～10:15 身体とこころを楽にしていく 呼吸法を学びます	ディケア就労・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
-----------------	---	---	--