

# あまがいメンタルクリニック 土曜日ショートケア 2026年 1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①②」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

1 月 3 日 (土)

( 年末年始のため お休みです )

1 月 10 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)
-----------------	---	--	--

1 月 17 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
-----------------	--	---

1 月 24 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 ② 考え方のクセを知ろう 11:10～12:00 (予約者のみ)
-----------------	---	---	---

1 月 31 日 (土)

( ショートケアは お休みです )