

あまか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

- ◎ <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
しています

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

リラクセーション
10:20～11:00
身体とこころを落ち着けます

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

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)