

# あまがいメンタルクリニック 土曜日ショートケア 2026年 3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⑤⑥」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

3月7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	
3月14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 身体とところを 落ち着けます。	「仕事に活かす 認知行動療法」 ⑤ 行動と気分のつながりを知ろう 11:10~12:00 (予約者のみ)
3月21日 (土)			
( ショートケアは お休みです )			
3月28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」 ⑥ 気分が楽になる行動を見つけよう 11:10~12:00 (予約者のみ)