

◎ <夕方の方のこころの健康講座>は、平日夕方、16時から行います。30~40分ほどのプログラムです。  
心とからだをほぐし、生活や仕事、人間関係に役立つ知識を学びます。

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、当院デイケアご参加中の方向けのプログラムです)。

|                    |                     |                          |                               |                      |
|--------------------|---------------------|--------------------------|-------------------------------|----------------------|
|                    | 1日(火)               | 2日(水)                    | 「木曜日<br>は、こころの健康講座」<br>はお休みです | 4日(金)                |
|                    | (夕方の方のこころの健康講座 お休み) | 自律神経を整える<br>リラクゼーション・    |                               | こころの健康のための<br>認知行動療法 |
| 7日(月)              | 8日(火)               | 9日(水)                    |                               | 11日(金)               |
| 取り組みやすい<br>ストレス対処法 | よい眠りのための<br>認知行動療法  | 自分も相手も大切にする<br>コミュニケーション |                               | こころの健康のための<br>認知行動療法 |
| 14日(月)             | 15日(火)              | 16日(水)                   |                               | 18日(金)               |
| 取り組みやすい<br>ストレス対処法 | (夕方の方のこころの健康講座 お休み) | 自律神経を整える<br>リラクゼーション・    |                               | こころの健康のための<br>認知行動療法 |
| 21日(月)             | 22日(火)              | 23日(水)                   |                               | 25日(金)               |
| 取り組みやすい<br>ストレス対処法 | よい眠りのための<br>認知行動療法  | 自分も相手も大切にする<br>コミュニケーション |                               | こころの健康のための<br>認知行動療法 |
| 28日(月)             | 29日(火)              | 30日(水)                   |                               |                      |
| 取り組みやすい<br>ストレス対処法 | (夕方の方のこころの健康講座 お休み) | 自分も相手も大切にする<br>コミュニケーション |                               |                      |