

◎ <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)。

年末年始 お休み (12月29日~1月4日)		5日 (水)	「木曜日 は、こころの健康講座」 はお休みです	7日 (金)
		自律神経を整える リラクゼーション・		こころの健康のための 認知行動療法
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)		14日 (金)
(成人の日 お休み)	よい眠りのための 認知行動療法	自律神経を整える リラクゼーション・		こころの健康のための 認知行動療法
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)		21日 (金)
取り組みやすい 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 コミュニケーション		こころの健康のための 認知行動療法
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)		28日 (金)
取り組みやすい ストレス対処法	よい眠りのための 認知行動療法	自分も相手も大切にする コミュニケーション		こころの健康のための 認知行動療法
31日 (月)				
取り組みやすい ストレス対処法				