

◎ <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)。

3日(月)	4日(火)	5日(水)	「木曜日 は、 こころの 健康講座」 は お休み です	7日(金)
途中で目が覚める人のための 睡眠講座	(夕方の方のこころの健康講座 お休み)	カラダと心のセルフケア		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)
(スポーツの日 お休み)	取り組みやすい ストレス対処法	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)
栄養バランスから整えたい人のための 睡眠講座	(夕方の方のこころの健康講座 お休み)	カラダと心のセルフケア		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)
寝つきづらい人のための 睡眠講座	取り組みやすい ストレス対処法	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
31日(月)				
記録を活かすための 睡眠講座				