

◎ <夕方の方の健康講座>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(月)	2日(月)	3日(水)	「木曜日は、 夕方の方の健康講座」 はお休みです	5日(金)
認知行動療法とは？	(夕方の方の健康講座 お休み)	(祝日のため お休み)		(祝日のため お休み)
8日(月)	9日(火)	10日(水)		12日(金)
認知行動療法のポイント ～観察	自律神経を整える リラクゼーション・	栄養バランスから整えたい 人のための 睡眠講座		取り組みやすい ストレス対処法
15日(月)	16日(火)	17日(水)		19日(金)
認知行動療法のポイント ～感情	(夕方の方の健康講座 お休み)	途中で起きる人のための 睡眠講座		取り組みやすい ストレス対処法
22日(月)	23日(火)	24日(水)		26日(金)
認知行動療法のポイント ～考え方のクセ	(夕方の方の健康講座 お休み)	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
29日(月)	30日(火)	31日(水)		
認知行動療法のポイント ～行動してみる	自律神経を整える リラクゼーション・	記録を活かすための 睡眠講座		