

◎ <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)。

			「木曜日の方は、こころの健康講座」はお休みです	2日(金)
				取り組みやすい ストレス対処法
				9日(金)
				取り組みやすい ストレス対処法
				16日(金)
				取り組みやすい ストレス対処法
				23日(金)
				取り組みやすい ストレス対処法
			30日(金)	
			取り組みやすい ストレス対処法	
5日(月)	6日(火)	7日(水)		
認知行動療法とは?	(夕方の方のこころの健康講座 お休み)	栄養バランスから整えるための 睡眠講座		
12日(月)	13日(火)	14日(水)		
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・	リラクゼーション法を活用した 睡眠講座		
19日(月)	20日(火)	21日(水)		
認知行動療法のポイント ~考え方のクセ	(夕方の方のこころの健康講座 お休み)	記録を活かすための 睡眠講座		
26日(月)	27日(火)	28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・	睡眠リズムを整えるための 睡眠講座		