

◎ <夕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(金)
			取り組みやすい ストレス対処法
4日(月)	5日(火)	6日(水)	8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・	睡眠記録のつけ方 活かし方	取り組みやすい ストレス対処法
11日(月)	12日(火)	13日(水)	15日(金)
認知行動療法のポイント ~考え方のクセ	(夕方 の こころ 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
18日(月)	19日(火)	20日(水)	22日(金)
(敬老の日 お休み)	自律神経を整える リラクゼーション・	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
25日(月)	26日(火)	27日(水)	29日(金)
認知行動療法のポイント ~行動してみる	(夕方 の こころ の 健康講座 お休み)	食事から整える 睡眠講座	取り組みやすい ストレス対処法

「木曜日
の
こころ
の
健康
講座」
は
お
休
み
で
す