

◎ <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(水)	「木曜日 は、 夕方の方の健康講座」 はお休みです	3日(金)
		記録を活かすための 睡眠講座		(祝日のため お休み)
6日(月)	7日(火)	8日(水)		10日(金)
(祝日のため お休み)	(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
13日(月)	14日(火)	15日(水)		17日(金)
認知行動療法	自律神経を整える リラクゼーション・	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
20日(月)	21日(火)	22日(水)		24日(金)
呼吸で落ち着く	(夕方の方の健康講座 お休み)	食生活から整える 睡眠講座		取り組みやすい ストレス対処法
27日(月)	28日(火)	29日(水)		31日(金)
認知行動療法	自律神経を整える リラクゼーション・	リラックスして眠るための 睡眠講座		取り組みやすい ストレス対処法