

あまがいメンタルクリニック 土曜日ショートケア 2019年 9月予定表

お待ちしております

- ◎ <土曜日ショートケアプログラム>は、土曜日 9時～12時に行います。
休けいをはさんで、2つプログラムがあります。
どちらか1つだけでも参加できます。
- ◎ 場所は、デイケアルームです。

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

*2回目以降は、お電話や予約は不要
*保険適用

9月7日(土)			
開室 9:00~9:30	SST (ソーシャル・スキルズ・トレーニング) 9:30~10:15 苦手な場面について考えましょう	休けい 10:15~10:30	ヨガ 10:30~12:00
9月14日(土)			
開室 9:00~9:30	ストレスマネジメント 9:30~10:15 問題や気がかりから 距離をおく練習をします	休けい 10:15~10:30	パソコン教室 10:30~12:00
9月21日(土)			
開室 9:00~9:30	自分も相手も大切にする コミュニケーション 9:30~10:15 人間関係は、悩みにもなり、支えにもなります。 ご自分を大切に、人とやりとりしていく方法を学びましょう。	休けい 10:15~10:30	デイケア就労・復職後 サポート <ホームカミングデー> 10:30~12:00
9月28日(土)			
開室 9:00~9:30	マインドフルネス ① 9:30~10:15 注意力を高める呼吸法を 練習してみましょう。	休けい 10:15~10:30	パソコン教室 10:30~12:00