

あまかいメンタルクリニック 土曜日ショートケア 2020年 3月予定表

お待ちして
います

- ◎ <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
(当院の患者さまや、当院デイケアご参加・ご卒業の方向けのプログラムです)。

*2回目以降は、お電話や予約は不要
*保険適用

3月7日(土)			
(ショートケア お休み)			
3月14日(土)			
開室 9:00~9:30	ストレスマネジメント 9:30~10:15 <small>問題や気がかりから 距離をおく練習をします</small>	休けい 10:15~10:30	パソコン教室 10:30~12:00
3月21日(土)			
開室 9:00~9:30	マインドフルネス 9:30~10:15 <small>日常生活に役立つマインドフルネスの入門編です</small>	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
3月28日(土)			
開室 9:00~9:30	表現ワーク 9:30~10:15 <small>言葉とイメージを使うワークです。 ストレスへの対処として、イメージの力や言葉の力がつきます。</small>	休けい 10:15~10:30	パソコン教室 10:30~12:00