

あまがいメンタルクリニック 土曜日ショートケア 2020年 11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
(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

11月7日(土)

お休み
(ショートケア お休み)

11月14日(土)

開室 9:00~9:30	リラクゼーション 9:30~10:15 身体を楽にしながら、 気持ちを楽にしていく方法を学びます	休けい 10:15~10:30	パソコン教室 10:30~12:00
-----------------	---	--------------------	-----------------------

11月21日(土)

開室 9:00~9:30	ストレスマネジメント 9:30~10:15 生活や仕事のストレスを、少し見直し、 やわらげてみる時間です	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
-----------------	---	--------------------	---

11月28日(土)

開室 9:00~9:30	マインドフルネス 9:30~10:15 今、ここに集中する練習をします	休けい 10:15~10:30	パソコン教室 10:30~12:00
-----------------	---	--------------------	-----------------------