

◎ <夕方の方のこころの健康講座>は、平日夕方、16時～17時に行います。  
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ぶプログラムです。

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日(月)	3日(火)	4日(水)	(木曜日は「こころの健康講座」はお休みです)	6日(金)
取り組みやすい ストレス対処法	(夕方の方のこころの健康講座 お休み)	自律神経を整える リラクゼーション・		こころの健康のための 認知行動療法
9日(月)	10日(火)	11日(水)		13日(金)
取り組みやすい ストレス対処法	よい眠りのための 認知行動療法	自分も相手も大切にする コミュニケーション方法		こころの健康のための 認知行動療法
16日(月)	17日(火)	18日(水)		20日(金)
( 祝日「敬老の日」 お休み )	(夕方の方のこころの健康講座 お休み)	自分も相手も大切にする コミュニケーション方法		こころの健康のための 認知行動療法
23日(月)	24日(火)	25日(水)		27日(金)
( 祝日「秋分の日」 お休み )	よい眠りのための 認知行動療法	自律神経を整える リラクゼーション・		こころの健康のための 認知行動療法
30日(月)				
取り組みやすい ストレス対処法				