

心と体のバランス no あれこれ

臨床心理士 菅先生の講義やエクササイズ、グループディスカッションを通して ちょっと今より楽になる方法を見つけさせていただきます

R6年	10月21日 (月)	ストレスについて知る
	11月11日 (月)	わたしのストレス解消法
	12月 9日 (月)	睡眠について
R7年	1月27日 (月)	人づきあいについて
	2月17日 (月)	ストレスとの向き合い方
	3月17日 (月)	まとめ

場 所：デイケアMOMO

時 間：13:00～13:45

参加費：350円（自立支援医療費適応にて）デイケア利用者さんはデイケア利用料に含まれます

参加対象者：当クリニック通院中の方およびデイケア利用者さん

参加希望者は 数日前までにはスタッフまでお声かけください



駄菓子をつまみながら
気楽なワークショップです

そんな雰囲気だから
安心して参加くださいね