当院におかかりの方へ
10月のグループプログラムのご案内

こんなことはないですか？

☑診察以外にも何かしたいけど…

☑昼夜逆転の生活になってしまう…

☑自分では何をしてよいかわからない…

心理士と一緒に、少人数のグループで、
簡単なワークに取り組んでみませんか？

10月のテーマ

『自分への慈悲の心を育てよう
-マインドフル・セルフ・コンパッション-』

曜日：毎週金曜日

時間：12時から13時（1時間）

料金：保険診療内のため、自立支援制度も利用可能です。

（詳細は受付へお問い合わせください）

※ 自立支援ご利用の方は、受給者証・管理表を忘れずにお持ちください。
※ 診察と同じ日には参加できませんのでご注意ください。

申し込み方法

予約制です。参加ご希望の方は、受付まで