



## 当院におかかりの方へ 11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…
- 自分では何をしてもよいかわからない…



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？



11月のテーマ

### 『セルフコンパッション -自分に優しくする技術-』

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