



当院におかかりの方へ 12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？



12月のテーマ

『マインドフルネス -リラックスの感覚を育てよう-』

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