

# デイケアからのお知らせ

皆様

いつもデイケアにご参加いただき、ありがとうございます。  
います。

少しずつ秋の気配が感じられるようになってきましたね。体調などお変わりありませんか？

さて、今日はお知らせがあります。

今クールは、金曜日の認知行動療法グループが**隔週**となります。不定期参加の方が増えたため、このような形になりました。ご不便をおかけしますが、よろしくお願ひします。

●新しい活動が始まります！

10月から「アニメ療法」が試験的にスタートします。みんなでアニメを通して自分のテーマを振り返ったり、感情表現を刺激したりする取り組みです。興味のある方はスタッフまでお気軽にどうぞ♪

●感染予防にご協力ください

これからの季節、風邪やインフルエンザが流行りやすくなります。日頃からの体調管理だけでなく、うがい、手指の消毒を意識しましょう。

それでは、またお元気で♪

臨床心理室 米本

## スケジュール

	10月3日~12月26日
10/3	アニメ療法 イン트로ダクション
/10	CBT 基礎
/17	アニメ療法 グループワーク
/24	リラクゼーション法
/31	アニメ療法 グループワーク
11/7	マインドフルネス
/14	アニメ療法 グループワーク
/21	コーピングの実践
/28	アニメ療法 グループワーク
12/5	CBT グループワーク
/12	アニメ療法 グループワーク
/19	CBT まとめ
/26	アニメ療法 まとめ