

町田クリニック  
リワーク・デイケア  
＜全体ガイド＞

ドキドキの内は  
図書館感覚で  
個別ワークから  
そつとご参加もアリ♪

水PM

＜個別ワーク＞  
セラピー的なワークから

からだ基本と癒しから

セルフケア

ヨガレッスン  
町田 クリニック

048-764-9797

ヨガ

水  
13時～  
Style Check

生活スタイルチェック

生活  
スタイル  
チェック

火水金PM

クラフト系  
＊大人の塗り絵  
＊アート

アロマセラピー  
カラーセラピー  
アートヒーリング

争ったり センズア  
火曜日  
なないろワーク & マインドフルネス  
(お七色)

マインドフルネス

オフィス系  
＊会社に提出するレポート作成  
＊自由研究  
(月木「オ」)

オフィス系

メンタルを鍛える・育てる・ケアをする  
自己洞察・心理ワーク

おもしろ HSP 交流分析 アサーション  
疾病理解 NLP 各種療法

火 水  
10:00-12:00  
＊認知行動療法＊自己観察ワーク＊

認知行動療法

火水金AM

金曜日のデイケアの認知療法

ドラマセラピー  
ドラマを通して  
自分の可能性  
を広げよう！

ドラマセラピー  
月1回 土AM

自分らしくいるために  
須永CPと語らう  
スモールグループ

須永CPと語らう  
スモールグループ

まだ緊張してて・今日は具合が悪くて… etc.な時には  
すべてのプログラムで発言・発表の「パス」、見てるだけOKです

実践的に

リワーク

グループワーク

その時のメンバーのニーズによって  
臨機応変に展開

コミュニケーション

SST (ソーシャルスキルトレーニング)

インバスケッタスタディ  
え？ゲームも？ デイバート  
アクションプラン トラブルシューティング

ブレイン  
ストレッチ

復職への道

会社面談  
ロールプレイ

月木終日

最初からリワーク参加の方も大勢います

身体と共にいる＜セルフケア＞

すべてのプロセスで大切な基盤のセルフケア ＊ しっかり続けていきましょう！

※ 初回ご利用の前に診察にて確認が必要です（お問合せは受付まで）

