

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

水 Style Check
生活スタイルチェック

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

ヨガ

生活
スタイル
チェック

火水金PM

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

* 会社に提出するレポート作成

* 自由研究

(月木「オ」)

クラフト系
* 大人の塗り絵
* アー...

クラフト系

* 大人の塗り絵

* アー...



観葉植物で

Office * 集中トライアル
資格取得 & 職場への書類作成まで

Office * 集中トライアル

資格取得 & 職場への書類作成まで

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

認知行動療法
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

金曜日のデイケアの認知療法
* 認知行動療法 * 自己観察ワーク *

火水金AM

ドラマセラピー
自分の可能性を
広げよう!

ドラマセラピー
月1回 土AM

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)

インバスケケットスタディ
え? ゲームも? デイベート
アクションプラン トラブルシューティング

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)