

公認心理師による **こころの教室**

ストレスに気づく

12/8 (金)

時間 14:00-15:00

場所 仙台青葉ロイヤルケアセンター
通所リハビリテーション

対象

通所リハビリテーションご利用の方

ケアマネジャーさんも見学可能です。お気軽にご相談ください。



ストレスのたまり具合への気づき方を
含めた、ストレスと上手に付き合う
方法を練習しましょう



[担当] 西仙台病院 臨床心理室職員 (公認心理師)

金曜日ご利用以外の方の追加利用も、是非お待ちしております。
追加利用をご希望の際は、職員にお声がけください！

今後のよてい

2024.1/13 (土)

「あたまの教室」

探す力を鍛えよう

2024.2/5 (月)

「こころの教室」

懐かしい思い出に触れよう

2024.3/6 (水)

「あたまの教室」

前頭葉を鍛えよう