

ココロのエクササイズ



“ココエク”とは…？

西仙台病院 臨床心理室による、「こころのリラックス」と  
「脳トレ」を組み合わせたプログラムです。

ココエク  
体操  
脳トレ&体操

ゆるふわ  
タイム  
こころの  
リラックス講座

脳トレ  
などなど…

11/21

金

14:00～15:00

場所 | 通所リハビリテーション  
講師 | 西仙台病院 臨床心理室職員（公認心理師）

通所リハビリテーションご利用の方対象

ケアマネジャーさんも見学可能です。ご相談ください！



追加利用もぜひお待ちしております！

利用日ではないが参加したいという方は、職員にご相談ください

今後の  
よてい

2026 12/22(月)・1/21(水)・2/26(木)

当通所リハビリテーションでは、月に1回公認心理師によるプログラムを提供しております。この取り組みによって得られたデータ（令和5年4月以降のもの）は、学術的に活用させていただく場合があります。[お問合せ] 仙台青葉ロイヤルケアセンター TEL.022-303-3911



IMS(イムス)グループ 医療法人財団 明理会

仙台青葉ロイヤルケアセンター