

😊 早稲田メンタルクリニック デイケア 😊

《1月のプログラム》

水曜日	13:00~16:00	17:00~20:00
8日	ヨガ・ストレッチ系	女性のみおしゃべり会
15日	エアロ・フィットネス系	男女混合おしゃべり会
22日	ヨガ・ストレッチ系	女性のみおしゃべり会
29日	エアロ・フィットネス系	男女混合おしゃべり会

※水曜日は、途中参加/途中退室 OK です。

- 〈ヨガ・ストレッチ系〉 動きやすい格好でお越しください（お着替えもできます）  
椅子に座った体操など、それぞれに応じたものを行います。  
運動は苦手、でも体を動かしたい・・・そんな方は是非どうぞ。
- 〈エアロ・フィットネス系〉 動きやすい格好でお越しください（お着替えもできます）  
軽く身体を動かします。運動が苦手な方でも大丈夫です。
- 〈おしゃべり会〉 人と話すのが苦手な方も、お気軽に参加してみてください。  
女性のみの日と、男女混合の日がありますのでお気を付けください。

土曜日	14:00~17:00
11日	レジンアクセサリー作り ※要予約
18日	男女混合のおしゃべり会
25日	毛糸でマスコット作り ※要予約

※11日と25日のもの作りは、定員6名、予約制です。

- 11日は、ピアス or イヤリング or ネックレスなどのアクセサリーを作ります。  
25日は、毛糸とフェルトを使って動物のマスコットを作ります。  
ハンドメイドが初めての方でも大丈夫です。

いずれもお気軽にお問合せ、ご参加お待ちしております。



デイケア専用の LINE 公式アカウント ↑ デイケア専用の Twitter アカウント ↑

およそのデイケア参加料金：保険適応 3割 890円/自立支援 1割 300円  
匿名で参加いただけます。  
参加者同士での個人情報を交換したり、院外での接触は原則禁止です。  
座談会では議論はせず、傾聴、共感、守秘義務がルールです。  
当日の診察はありません。

早稲田メンタルクリニック  
TEL 03-6233-9538