

臨床心理士によるストレスセミナー

第二回 あなただけのストレス解消法 を見つけよう



医療法人水光会
伊丹天神川病院

- * **対象者**
外来通院中の患者様(18~65歳)
 - * **定員**
10名(定員にない次第締め切ります)
 - * **日時**
平成30年8月7日(火) 14時~15時
 - * **場所**
伊丹天神川病院 本館5階 作業療法室
 - * **注意点(セミナー中のルール)**
 - 一. 無理せず、途中でしんどくなった場合にはスタッフに声をかけてください。
 - 一. 複数の患者様にご参加いただきます。皆さんが気分良くはじめられ、気分良く終われるように、マナーを守りましょう。他の患者様のご迷惑になるような行為をされた場合には、**退室していただくこともあります。**
 - 一. **貴重品はご自身で管理してください。**セミナー中の盗難・紛失に関して、病院側は一切責任を持ちません。
 - * **料金**
保険診療を適応しています。
(詳しくはスタッフにお尋ねください)
 - * **お申込み方法**
治療の一環ですので、医師の指示が必要です。
主治医に、ストレスセミナー参加希望とお伝えいただき、ご相談ください。
- ※セミナーは全5回あります。各回ごとに申し込みが必要です。

ストレス解消法

ストレス解消法にはこれが一番！
そう思えるものはありますか？何がストレスになるかは人それぞれで、その解消法も人によって向き不向きがあります。
第二回では、あなたにピッタリのストレス解消法をさがしていきましょう。

タイムスケジュール

13:50
↓ 受付
14:00
↓ ウォーミングアップ(簡単なゲーム)
14:20
↓ ストレス解消法を見つけよう
14:40
↓ まとめ・振り返り
15:00

* お問い合わせ先

Tel:072-781-5577

医療法人伊丹天神川病院
心理室