ショートケアのご案内

外来通院しながら参加ができる、さまざまな活動を行っています。
体調管理やリハビリ目的、趣味活動を広げる場、気分転換、他の方との交流の場などにぜひご利用ください。
まずは気軽に、見学・体験参加してみませんか（自立支援医療対象）。

【 社会生活技能訓練 SST 】

SST（ソーシャルスキルトレーニング）とは、認知行動療法に基づいたリハビリテーション技法です。社会で生活していくために、必要となる技能を身につけ、自信を回復し、ストレス対処や問題解決ができるスキルを習得（再発防止）することを目的としています。

■毎週月曜 13 時半～15 時

【 個人創作 】

各自で課題（作品）を決め、自分のペースで取り組む時間です。集中する時間を作りたい、趣味を広げたい方、参加してみませんか。
書道・硬筆、各種創作、脳トレ、手工芸など

■毎週火曜 10 時～11 時半
（書道・硬筆講師在席）
■毎週水曜 13 時半～15 時

【 はまゆうの会 】

『最近忘れっぽい』『名前がでてこない』『昨日の晩御飯が思い出せない』『何をしにきたか忘れる』『あれ・それが増えた』など思い当たる方いませんか？
一緒に楽しみながら物忘れの予防をしませんか？

■毎週木曜 10 時～１１時半

【 外来料理グループ 】

グループでの話し合いでメニューを決め、お昼ご飯を作って食べます。料理の練習をしたい方、料理が好きな方、レパートリーを増やしたい方、ぜひ参加してみませんか。

■毎週木曜１０時半～１２時半

【いきいき体操】

なじみの場所、なじみのメンバーで、楽しく会話と健康作り。健康・体力維持のためのストレッチ体操、コグニや脳トレクイズを行っています。

■毎週木曜 13 時半～15 時
■毎週金曜 10 時～11 時半

【 メディカルヨガ 】

呼吸や姿勢を意識しながら、体調に合わせてゆっくりと安全にマッサージやヨガポーズ・ストレッチを行います。
緊張をほぐし、血行・循環を促進し、こころとからだのリラクゼーション。

■毎週金曜 10 時～１１時半

お問い合わせは、主治医、作業療法士、病院スタッフまで