

～月曜日『料理』は『クレープ』です～



今週はクレープに決まりました。人気の高い定番クレープ、今回はオレンジソースも作ります。皆で作るとまた格別ですよ。料理中は気持ちも集中し、穏やかになりますよ。お気軽に参加してください。

～火曜日『はじめてのCBT2012』からのお知らせ～



認知行動療法の入門編。 スタッフと一緒に「認知行動療法」について、楽しみながら学んでいきましょう。課題をやったり、話し合いをしたり、積極的な参加が求められます。**1:30 開始、2:45 終了予定。** 今回のテーマは、問題対処能力をアップする「問題解決法」です。

～水曜日『アロマ・リラックス』からのお知らせ～

今週のアロマは『ベルガモット』です。心を鎮静させると共に、高揚させる香り。つまり感情の調整に役立ちます。ストレスが溜まって感情が不安定なときに使うといい香りです。ベルガモットの香りの中で、色々なリラクゼーション法を試してみます。ストレスマネジメントにご利用ください。



～木曜日『スキルアップ・グループ』からのお知らせ～



感情・衝動コントロールが困難な方のためのプログラムを行います。欧米で広がっている、弁証法的行動療法をもとに、感情・衝動調節スキルを身に付けていきます。「**感情調節スキル**」スタート！本プログラムは事前登録制で主治医の許可が必要です。

～金曜日『バレエ・ベーシック』からのお知らせ～



バレエの基礎ストレッチや動きの基本などを中心に行います。ゲストの講師が全くの初心者でもバレエ気分を味わえる基礎を教えます。気持ちよく体を動かし、きれいで健康的な姿勢を作ると同時に、気分転換を促しましょう。動きやすい服装と、靴下をご持参ください。

5月26日(土)の午後のOTは、都合によりお休みします。

どうぞご理解の程よろしくお願い致します。