

ADHD コース(第8期)

(2022年4月～2023年3月)

毎月第3土曜日 9:30～12:30 実施☆

回数	日付	プログラム内容
1	4月16日	整理整頓
2	5月21日	Dr.による ADHD 講座
3	6月18日	時間管理
4	7月16日	感情のコントロール
5	8月20日	ピアサポート①
6	9月17日	先延ばしにしないための工夫
7	10月15日	睡眠講座
8	11月19日	自分の特徴を伝える
9	12月17日	アサーション
10	1月21日	アンガーマネジメント
11	2月18日	ピアサポート②
12	3月18日	ADHD を前向きに

- ・プログラム内容は予告なく変更になる場合がございます。ご了承ください
- ・欠席する場合は、必ず連絡を入れてください。(3回連続の無断欠席で登録解除)
- ・ディスカッションのグループ分け以降にきた場合は、原則見学となります。

デイケアの twitter で日程リマインド
配信中！ぜひご登録下さい！
小石川東京病院デイケア室
[@koishikawa_dc](https://twitter.com/koishikawa_dc)

