

ADHD コース(第10期)

(2024年4月～2025年3月)

2024年9月更新

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20日	Dr.による ADHD 講義
2	5月18日	整理整頓・持ち物管理
3	6月15日	金銭管理
4	7月20日	アサーション
5	8月17日	ピアサポート①
6	9月21日	先延ばしにしないための工夫・時間管理
7	10月19日	感情のコントロール、表出方法
8	11月16日	睡眠講座
9	12月21日	ADHD 座談会
10	1月18日	認知行動療法
11	2月15日	ピアサポート②
12	3月15日	自分の特徴を伝える・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

