

更新日：2021/2/2

# ADHD コース(第6期)

(2020年6月～2021年2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	6月20日	Dr.による ADHD 講座 <b>OBOG</b> ※家族・関係者同伴可
2	7月18日	周囲との関係性・自分の特徴を伝える
3	8月15日	感情コントロール
4	9月19日	ピアサポート① <b>OBOG</b>
5	10月17日	アサーション
6	11月21日	管理能力① (金銭管理・時間管理・物品管理)
7	12月19日	睡眠講座 <b>OBOG</b> ※家族・関係者同伴可
8	1月16日	管理能力② (先延ばしをしない為に)
9	2月20日	ピアサポート② <b>OBOG</b>
10	3月27日	ピアサポート③ (管理能力) <b>OBOG</b>

3/27 (土)、  
プログラムを開催  
いたします!

**OBOG**とは、プログラムの参加が一通り終了した方も参加可能という表記です。

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。

