

ADHD コース(第7期)

(2021年4月～2022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17日	Dr.による ADHD 講座 OBOG ※家族・関係者同伴可 決定
2	5月15日	物品管理
3	6月19日	金銭管理
4	7月17日	時間管理
5	8月21日	ピアサポート① OBOG
6	9月18日	先延ばしにしないための工夫
7	10月16日	睡眠講座 OBOG 調整中!! ※家族・関係者同伴可
8	11月20日	自分の特徴を伝える
9	12月18日	アサーション
10	1月22日	感情のコントロール 第4週 の開催となります。 ご注意ください!
11	2月19日	ピアサポート② OBOG
12	3月19日	ADHD を前向きに... (自信回復プログラム)

- ・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
- ・**OBOG**とは、前年度までにプログラムを一通り修了し、今年度に関しては限定してのご利用を希望された方が参加可能なプログラムになります。
- ・「家族・同伴者可」プログラムは、コロナ感染状況により変更となる可能性がございます。

