

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
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
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29日	感情のコントロール	第5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	

- ・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参加を希望された方もご参加いただけるプログラムです。

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)

