

ADHD コース(第9期)

(2023年4月～2024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15日	Dr.による ADHD 講義
2	5月20日	整理整頓
3	6月17日	金銭管理
4	7月15日	アサーション
5	8月19日	ピアサポート①
6	9月16日	先延ばしにしないための工夫・時間管理
7	10月21日	睡眠講座
8	11月18日	ADHD 座談会
9	12月16日	感情のコントロール・表出
10	1月20日	認知行動療法
11	2月17日	ピアサポート②
12	3月16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](https://twitter.com/koishikawa_dc)

