

ADHD コース(第4期)

(平成30年4月～平成31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21日	DrによるADHD講座/マインドマップ <u>※家族同伴可能プログラム</u>
2	5月19日	環境を整えよう
3	6月16日	順序立てと計画性
4	7月21日	注意散漫さを減らすために
5	8月18日	多動性・衝動性・怒りのコントロール
6	9月15日	心理士による睡眠講座 <u>※家族同伴可能プログラム</u>
7	10月20日	マインドフルネス/金銭管理
8	11月17日	ストレスコントロール
9	12月15日	先延ばしをしない為に
10	1月19日	対人関係・アサーション(ロールプレイ)
11	2月16日	ピアサポート
12	3月16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。

