



リンクス スマイル通信

2017年1月号

2017年1月27日発行
リンクスマンタルクリニック
デイケア
〒224-0001
横浜市都筑区中川1-10-2
中川センタービル303
TEL 045-912-5851

12月 クリスマス会

午前中にセンター北で和食ランチを食べました。和食、スイーツなど様々な料理があり食べ放題、飲み放題でみんなお腹一杯になりました。午後はデイケアに戻りケーキやシャンメリーを食べながら四重奏を聞きました。素晴らしい演奏にみんな満足し、楽しいクリスマス会を過ごせました。



みやびサロン

みやびサロンでは生け花や書道などの芸術活動を行っています。今回は牡丹、ガーベラ、菊を使ってそれぞれに自由に花を生けました。書道も含めそれぞれ芸術活動の時間を楽しんでいます。



3B体操

月に二回講師の方を招いて、ベルター、ベル、ボールを使った3B体操を行っています。音楽に合わせてそれぞれに楽しんでいる人気プログラムです。

第1回学習プログラムの紹介



セルフエスティーム(認知行動療法)

皆さんは自分のことを大切に出来たり、自分に自信を持っていますか？

このプログラムは「自分のことが好きになれない」「自信がなくて何もしたくない」などの悩みを抱える人のために作られました。このプログラムでは自分に自信を持ち自分を大切に出来るようになり、心の安定を目指しています。それぞれがプログラムを通して「7つの技」について学び、生活の中で実践している人気のプログラムの1つです。