

デイケアプログラム 火曜日午前中
[マインドフルネス・ヨガ]
会場が新しくなりました♪

デイケアで毎週火曜日の午前中（10:00～11:30）に行っている、「マインドフルネス・ヨガ」の会場が新しくなりました。

Dクリニックの建物の道向かいのビルの4階フロアー。広々とした景色の良い空間で、メンタルケアのお話、ヨガ、そしてマインドフルネス（めい想）をとおして、心身のケアについて学び実践します。

※デイケアではほかにもいろいろなプログラムをご用意しています。

♪どうぞご参加くださいませ♪

【参加の方法】

- ①主治医またはデイケアスタッフに参加について相談。➤
- ②毎週火曜日（祝日以外）のAM9:45までにクリニック2階の受付で申し込みと検温。➤
- ③3階で参加者名簿に記入。➤
- ④スタッフが会場までご案内します。

広々とした明るい
トレーニング・スペース



遠くにしまなみ海道の
「多々羅大橋」が見えますよ