

# 「ええわいしょクラブ」について

本プログラムでは、少人数で様々な活動を行うことにより、生活リズムや体調の安定を図ります。

みんなと一緒に活動することで、日ごろのストレス発散や、友人づくりをしませんか？

～このようなことはありませんか？～

- ・人付き合いが苦手で、家にこもってしまう…
- ・同じ悩みを共有できる仲間を作りたい…
- ・生活の楽しみを見つけたい
- ・病気との上手な付き合い方を身につけたい



## ♪プログラム（一例）

- ① 軽スポーツ（ソフトバレー・卓球・散歩  
バトミントンなど）
- ② お菓子作り
- ③ グループミーティング
- ④ その他（ヨガ・手芸など）

皆で、一緒に楽しんで、ストレス発散  
しませんか♪??

お試しの参加もOKで～す☆



♪活動日

第1・第3金曜日

♪活動時間

13:30～15:00頃まで（1時間半程度）



ご興味のある方は、主治医、看護師、相談室スタッフまでお気軽にお尋ねください。

宮本病院（窓口：医療福祉相談室）

電話番号 073-444-0576

# 「ええわいしょクラブ」のご案内

(令和2年7月~12月)

本プログラムでは、少人数で様々な活動を行うことで、生活リズムや体調の安定を図ります。

みんなと一緒に活動することで、日ごろのストレス発散や、仲間づくりをしませんか？

## ※ プログラムの内容 (予定) ※

7/3 (金)	卓球	7/17 (金)	グループミーティング
8/7 (金)	風船バレー	8/21 (金)	創作活動
9/4 (金)	軽スポーツ	9/18 (金)	グループミーティング
10/2 (金)	社会貢献活動	10/16 (金)	心理教育
11/6 (金)	紅葉を見る会	11/20 (金)	グループミーティング
12/4 (金)	ウォークラリー	12/18 (金)	クリスマス会&年忘れ忘年会

- 日程及び時間は、原則第1・第3金曜日 13:30~15:00頃まで (1時間半程度) です。
- 当日は、動きやすい服装でご参加ください。
- 屋外活動のプログラムで雨天の場合は、屋内のプログラムに変更させていただくことがあります。
- 当日、欠席される場合はお手数ですが、医療福祉相談室までお電話ください。

※ご質問等ございましたら、ご遠慮なく医療福祉相談室までお尋ねください。

TEL:073-444-0576

