

# マインドフルネスのご案内

## 日程

毎週月曜日 10:00~11:30

6/21、6/28、7/5、7/12、7/19、7/26 (全6回)  
途中からや、単発でのご参加もOKです♪

## 会場

西棟4階作業療法室など

## 対象者

依存症(種類問わず)当事者の方どなたでも

## 内容

- ①依存症に関する講義(医師)
- ②実技(作業療法士) 例:呼吸瞑想、食べる瞑想など  
締め付けのない動きやすい服装でご参加ください

## 料金

初診時のみ料金が変わりますのでご了承ください

区分	負担割合	負担額(1回分)
自立支援医療	1割負担	300円
一般医療保険	3割負担	890円
生活保護	一律無料	0円



マインドフルネスとは、  
「今、この瞬間」を大切にできる状態の事です。  
詳細は別紙をご参照ください。

ぜひ気軽にご相談・ご参加ください♪

お申し込み・お問い合わせ

秋田回生会病院 医療相談室 (TEL: 018-832-3203)

病院HP: <http://kaisei.hello-net.info/>