

時間管理プログラム

～発達障がい編～

対象者

発達障害と診断され、外来通院中の方で
主治医の承諾のある方
スケジュール管理に困難さを抱えている方

他院通院中の方も参加可能ですのでご相談ください

日時・会場

第1・3木曜日 13:30～15:00

※祝日は休み

管理棟3階 デイケア室 ルーム4

	開催日	内容
①	8/20	オリエンテーション
②	9/3	ADHDタイプが時間に追われる理由を知ろう
③	9/17	夜更かしをやめる/やる気を出す方法を学ぼう
④	10/1	気持ちのよい朝を過ごそう
⑤	10/15	忙しい夕方のバタバタを乗り切ろう
⑥	11/5	日中を効率よく過ごそう
⑦	11/19	面倒なことに重い腰をあげよう
⑧	12/3	あとまわし癖を克服しよう
⑨	12/17	これからの自分とのつきあい方
⑩	1/21	フォローアップセッション

- 「ADHDタイプの大人のための時間管理ワークブック」を用います
- 変更の際は当院ホームページにてお知らせします

利用料金

各種医療保険や自立支援医療の適応となります
ショートケア 1割:0～380円 / 3割:0～1150円



お問合せ・予約 秋田回生会病院 大人の発達障がい支援室 ippo：一歩

☎018-832-3203（代表）

利用に関するご質問などもお気軽にどうぞ