

せんだい G&A クリニック

キャンパス予定表



2026 **9** September

プログラム内容

リカバリー	お酒、薬物、ギャンブル等の依存からの回復を目指す方。 依存の種類を問わず参加が可能。資料を使い学んでいただく。
ミーティング	他者の経験を聴いたり、自分の経験を話しながら自分自身の振り返りを行い、依存からの回復を目指していく。上手く話す必要はなく、思ったこと感じたことを、自由にお話ください。 【オープン】依存症当事者、ご家族の参加可能。 女性限定【オープン】疾病の種類を問わず参加可能。
メッセージ	お酒、薬物、ギャンブル等の依存症で悩んでいる当事者の方、ご家族の方、依存症に関心のある支援者の方が参加可能。
家族プログラム	大切な人の依存の影響でお悩みの方。 同じ思いを抱えたご家族と一緒に、依存症について考えていきましょう。
ドクター講演	【オープン】依存症、うつ病、適応障害などで通院されている当事者・ご家族・支援者・その他の方々が参加可能。
ヨガ・音楽・創作・映画・スポーツ&ゲーム・パズル	【オープン】疾病の種類を問わず参加可能。初心者大歓迎。
心理師プログラム	自律訓練法 自律神経のバランスを整え、精神の安定や疲労回復に役立ちます。こころと体のセルフケアをおこなっていきましょう。
SST プログラム	【オープン】疾病の種類問わず参加可能。 人との関わりの中で必要となる力を一つひとつ身につけ、安心して社会生活を送れるようになることを目指していきます。
ミニ講話&ミーティング	【オープン】疾病の種類問わず参加可能。



通院されているご家族も参加可能です。

2026 年 9 月キャンパス予定表(上段:AM 下段:PM)

月	火	木	金	土
	1	3	4	5
	ミーティング 【オープン】		創作【オープン】 フラワーアレンジメント (材料費無料)予約必要	家族プログラム ミーティング& コミュニケーション手法
	ジグソーパズル 【オープン】		リカバリー(依存回復) ④ふたつの引き金	リカバリー(依存回復) ②引き金と 欲求について知ろう
7	8	10	11	12
SST プログラム 【オープン】	ミニスポーツ &ゲーム 【オープン】		ヨガ【オープン】 椅子ヨガ・呼吸法で心身 リラックス&プチ栄養学	ミーティング 【オープン】 女性限定
映画鑑賞 【オープン】	依存症 ミーティング		リカバリー(依存回復) ⑤孤立しない 生活の大切さ	リカバリー(依存回復) ③アルコール・薬物と距離 を置いた生活への回復段階
14	15	17	18	19
音楽活動【オープン】 🎸ウクレレ教室🎸 初心者大歓迎	創作【オープン】 体質に合った薬膳茶 (材料費無料)予約必要		依存からの回復者による メッセージ ゲストスピーカー:断酒会	依存症ミーティング 【オープン】 当事者・ご家族
ミニ講話「デジタル機 器が脳に及ぼす影響」 &ミーティング【オープン】	ドクター講演 【オープン】「家族が巻 き込まれる依存症」		リカバリー(依存回復) ⑥依存症について 知ろう	リカバリー(依存回復) ④ふたつの引き金
21	22	24	25	26
休診日	休診日		ヨガ【オープン】 椅子ヨガ・呼吸法で心身 リラックス&プチ栄養学	ミーティング 【オープン】
			リカバリー(依存回復) ⑦お酒から離れる メリット	リカバリー(依存回復) ⑤孤立しない 生活の大切さ
28	29			
音楽活動【オープン】 🎸ウクレレ教室🎸 初心者大歓迎	心理師プログラム 自律訓練法			
ミニスポーツ &ゲーム 【オープン】	ドクター講演 【オープン】「アルコール のメリット・デメリット」			

プログラムの見学・体験可能。ご予約・お問い合わせは022-781-7852 キャンパススタッフまで。