

せんだい G&A クリニック

キャンパス予定表



2026 10 October

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。 女性限定 疾病の種類を問わず参加可能。ご家族可。 疾患問わず、ご家族の方も参加可能なプログラムあり。
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・自活 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 【10月はお休みさせていただきます】 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。
就活講座	【オープン】疾病の種類問わず参加可能。 段階的に「働く力」を養うための内容であり、状況に合わせて今後の進め方を一緒に整理していきましょう。
ギャンブル症&ネット依存 について～ 映像視聴	市民医学講座で、院長が講演した内容を視聴していただきます。



通院されているご家族も参加可能です。

2026 年 10 月キャンパス予定表(上段:AM 下段:PM)

月	火	木	金	土
		1	2	3
			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	創作【オープン】 ☆匂い袋☆ (材料費無料)予約必要
			リカバリー (依存回復) ⑧精神疾患の合併と 依存症の経過	リカバリー (依存回復) ⑥依存症について 知ろう
5	6	8	9	10
音楽活動【オープン】 🎵ウクレレ教室🎵 初心者大歓迎	ジグソーパズル 【オープン】		ミニスポーツ &ゲーム 【オープン】	家族プログラム ミーティング& コミュニケーション手法
依存症 ミーティング 当事者	依存からの回復者による メッセージ ゲストスピーカー:AA		リカバリー (依存回復) ⑨合法ドラッグ	リカバリー (依存回復) ⑦お酒から離れる メリット
12	13	15	16	17
休診日	ITO ゲーム 【オープン】 おやつ付き 🍷 ドクター講演 【オープン】 「ギャンブル症 のメリット・デメリット」		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 女性限定 疾患問わず・家族可
			リカバリー (依存回復) ⑩回復のために 大切なこと	リカバリー (依存回復) ⑧精神疾患の合併 と依存症の経過
19	20	22	23	24
音楽活動【オープン】 🎵ウクレレ教室🎵 初心者大歓迎	映画鑑賞 【オープン】		ギャンブル症& ネット依存症について 映像視聴	ミーティング 疾患問わず 当事者・家族
依存症 ミーティング 当事者・家族	ミニスポーツ &ゲーム 【オープン】		リカバリー (依存回復) ⑪再発を防ぐ	リカバリー (依存回復) ⑨合法ドラッグ
26	27	29	30	31
SST プログラム 【オープン】	創作【オープン】 おとなのぬり絵 予約必要		依存症 ミーティング 当事者	創作【オープン】 お芋ほり 🍠 予約必要
就活講座 職歴を振り返る 自分のウリを知る	ドクター講演 【オープン】 「ハームリダクションとは」		リカバリー (依存回復) ⑫ありのままの自分と 良好なコミュニケーション	自主活動 【オープン】

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。