

せんだい G&A クリニック

キャンパス予定表



2026 **11** November

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	【オープン】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。
救命処置の流れ	【オープン】疾病の種類問わず参加可能。 応急手当てに必要な基礎知識のほか、救命処置として心肺蘇生法などの動画講習で正しい応急処置の方法を身に付け、身近な人の救命に役立てましょう。院長が質疑応答承ります。



通院されているご家族も参加可能です。

2026 年 11 月キャンパス予定表(上段:AM 下段:PM)

月	火	木	金	土
2	3	5	6	7
依存症 ミーティング 当事者・家族	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	ジグソーパズル 【オープン】
ミニスポーツ &ゲーム 【オープン】			リカバリー（依存回復） ⑬強くなるより賢く なろう(1)振り返り	リカバリー（依存回復） ⑩回復のために 大切なこと
9	10	12	13	14
SST プログラム 【オープン】	映画鑑賞 【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	ドクター講演 【オープン】 「薬物依存症とは？」		リカバリー（依存回復） ⑭強くなるより賢く なろう(2)再発のサイクル	リカバリー（依存回復） ⑪再発を防ぐ
16	17	19	20	21
音楽活動【オープン】 🎵ウクレレ教室🎵 初心者大歓迎	ミーティング 疾患問わず 当事者・家族		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	ミーティング 女性限定 疾患問わず・家族可
創作【オープン】 おいも薬膳スイーツ (材料費無料)予約必要	ITO ゲーム 【オープン】 おやつ付き🍷		リカバリー（依存回復） ①問題を知り、 整理しよう	
23	24	26	27	28
休診日	心理師プログラム 自律訓練法 【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	創作【オープン】 羊毛フェルトで何作ろう (材料費無料)予約必要
	救命処置の流れ 【オープン】		リカバリー（依存回復） ②引き金と欲求に ついて知ろう	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
30				
音楽活動【オープン】 🎵ウクレレ教室🎵 初心者大歓迎				
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。