

「ええわいしょクラブ」について

本プログラムでは、少人数で様々な活動を行うことにより、生活リズムや体調の安定を図ります。

みんなと一緒に活動することで、日ごろのストレス発散や、友人づくりをしませんか？

～このようなことはありませんか？～

- 人付き合いが苦手で、家にこもってしまう…
- 同じ悩みを共有できる仲間を作りたい…
- 生活の楽しみを見つけたい
- 病気との上手な付き合い方を身につけたい



♪プログラム（一例）

- ① 軽スポーツ（ソフトバレー・卓球・散歩
バトミントンなど）
- ② お菓子作り
- ③ グループミーティング
- ④ その他（ヨガ・手芸など）

皆で、一緒に楽しんで、ストレス発散
しませんか♪??

お試しの参加もOKで～す☆



♪活動日

第1・第3金曜日の午後からプログラムを行っています。



ご興味のある方は、外来看護師・相談室スタッフまでお気軽にお尋ねください。

宮本病院（窓口：医療福祉相談室）

電話番号 073-444-0576

「ええわいしょクラブ」のご案内

(令和7年1月～6月)

「ええわいしょクラブ??・・・」名前だけではイメージがつかないと思いますが、これは当院に通院されている患者様が対象で、医師、外来看護師、精神保健福祉士が中心となって行っているプログラムです。

このプログラムでは、少人数で様々な活動を行うことにより、生活リズムや体調の安定を図ることを目的としています。

毎日の生活に少しの変化や、人との交流を取り入れることは、体調面の安定の維持にも良い効果をもたらします。

ご興味がある方はぜひ一度見学いただければと思います。(アットホームで楽しいですよ!♪)
詳しい利用については医療福祉相談室(精神保健福祉士)までお気軽にお尋ね下さい。

プログラムの内容 (令和7年1月～6月)

1/3 (金)	お正月休み	1/17 (金)	書初め&新年会
2/7 (金)	創作活動	2/21 (金)	グループミーティング
3/7 (金)	タオルでリフレッシュ!	3/21 (金)	グループミーティング
4/4 (金)	～春を探しに～	4/18(金)	グループミーティング
5/2 (金)	軽スポーツ	5/16(金)	グループミーティング
6/6 (金)	人間すごろく🎲	6/20(金)	グループミーティング

- ・ 日程及び時間は、原則第1・第3金曜日の午後からです。
- ・ 当日は、動きやすい服装でご参加ください。
- ・ 屋外活動のプログラムで雨天の場合は、屋内のプログラムに変更させていただくことがあります。
- ・ 当日、欠席される場合はお手数ですが、医療福祉相談室までお電話ください。

※ご利用については、遠慮なく医療福祉相談室までお尋ねください。

