「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。
みんなで一緒に活動することで、日ごろのストレス発散や、友人つくりをしませんか？

～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８年７月～１２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ヨ！♪）

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 8 年 7 月～12 月）

7/3（金）	クッキング	7/17（金）	グループミーティング
8/7（金）	はにわ をつくろう	8/21（金）	グループミーティング
9/4（金）	創作作活動	9/18（金）	グループミーティング
10/2(金)	スポーツフェスティバル	10/16(金)	グループミーティング
11/6（金）	秋を探しに	11/20(金)	グループミーティング
12/4（金）	リクエストプログラム☆	12/18(金)	MerryXmas 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。