

リラクセーションクラスのご案内

色々な方法を試してみただけれど…思うように消えてくれない「慢性の痛み」。
痛みと上手に付き合い、改善の方向に進むには、自らの心と身体に向き合い、
「セルフコントロール」を適切に行う事、また行動を定着させる事がとても重要です。
心と身体の専門家、そして同じ悩みを抱える仲間と共に学んでみませんか？

- 実施期間 9月～11月ごろ
前半5回 毎週月曜日／後半5回 隔週月曜日 〈全10回〉
- 申込〆切 実施期間の2週間前まで
- 実施時間 午後2時～4時（2時間）
- 対象 痛み外来受診にて、医師から参加可能と判断された方
原則として全回の受講が可能な方
- 定員 8名
- 実施概要 医師・臨床心理士・運動療法士によるミニ講話／臨床心理士による心理テストおよびアドバイス／
運動療法士によるリラクセーションプログラム（ストレッチング・自律訓練法・筋膜リリース等）
- 料金 10,000円（全10回）※保険診療外にて全額自己負担。中途離脱時の払い戻しは致しません。



◆参加ご希望の方は、痛み外来スタッフにお声かけ下さい
お問い合わせ 098-994-0501 看護師 石川