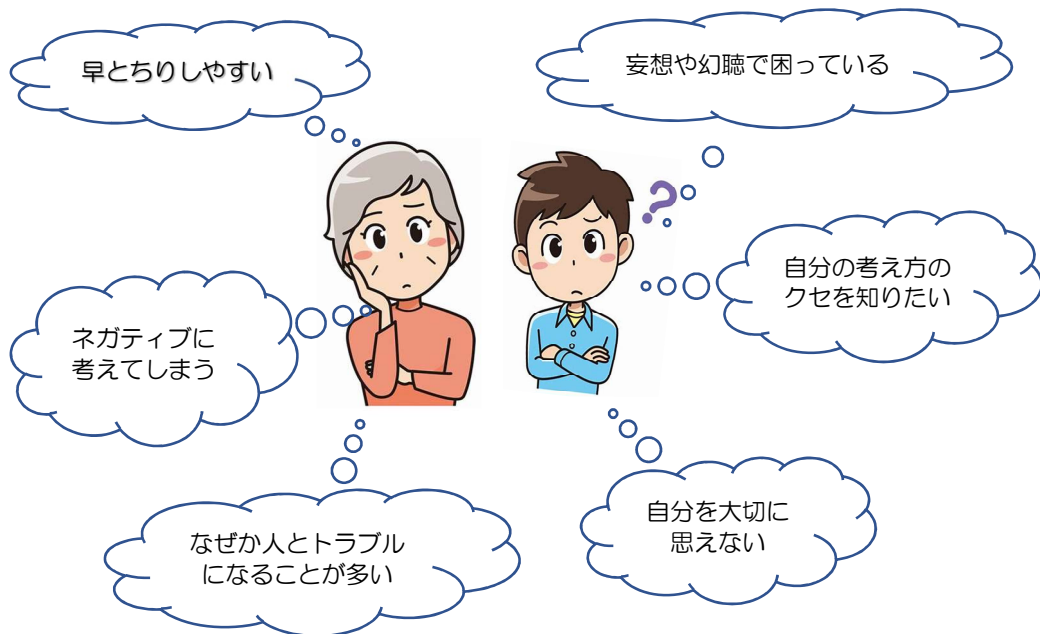


## あなたもなれる！頭やわらかマスター！



1つでも当てはまる方は…

一緒に頭の柔軟体操（メタ認知トレーニング）をしませんか？

★メタ認知トレーニングとは

様々な題材（写真や漫画、クイズ等）をもとに、“考え方”の練習をします。

思考の柔軟性を身につけ、冷静にものごとを捉えられるようになると、

自然と心穏やかな生活ができるようになります。

### 令和6年度 2階病棟OT『メタ認知トレーニング』スケジュール

- ① 令和6年5月7日（火）～6月25日（火）
- ② 令和6年8月6日（火）～10月1日（火）
- ③ 令和6年11月5日（火）～12月24日（火）
- ④ 令和7年1月28日（火）～3月25日（火）

※2階病棟へ入院されている方を対象とした作業療法プログラムです。

※セッションは毎週火曜日に実施し、全8回です。

ここで問題です！何が見えますか？



答え合わせはセッションで！ 皆様の参加お待ちしております(^^) /