

# プレリワークのご案内

プレリワークとは・・・



- ・週3日のリワークに通えるか不安
- ・生活リズムを少しでも整えたい
- ・認知行動療法を少しでも知っておきたい
- ・当院リワークを利用する前に少しでも復職の準備をしておきたい

という方におススメです。

※一般デイケアの方と同じ枠での参加となります。

## 【ご利用日】

火曜日 午前 or 午後（半日利用） ・ 木曜日（一日利用）

計 1.5 日～

※ご希望・体調に合わせてプログラムを増やすこともできます。

## 【活動内容】

お気楽工房（火 or 木曜午後）・・・読書、PC 作業 等

体を動かそう（木曜午前）・・・普段着で行えるリラクゼーション・体操

※生活リズムを整えること、疾患や認知行動療法を理解すること、軽い運動

はうつ病に効果があると言われています。