

ADHD コース(第5期)

(2019年4月～2020年3月)

毎月第3土曜日 9:30～12:30 実施☆

回数	日付	プログラム内容
1	4月20日	座談会
2	5月18日	Dr.による ADHD 講座 ※家族・関係者同伴可
3	6月15日	整理整頓
4	7月20日	金銭管理
5	8月17日	ピアサポート①
6	9月21日	睡眠講座 ※家族・関係者同伴可
7	10月19日	先延ばしをしない為に
8	11月16日	感情コントロール
9	12月21日	周囲との関係性・自分の特徴を伝える
10	1月18日	アサーション
11	2月15日	ピアサポート②
12	3月21日	ADHD を前向きに

プログラム内容は予告なく変更になる場合がございます。ご了承ください。

