

土曜 ADHD コース

2025 年 3 月更新

毎月第 3 土曜日 9：30～12：30 実施☆

回数	プログラム内容
1	整理整頓・持ち物管理
2	Dr.による ADHD 講義
3	金銭管理
4	アサーション
5	ADHD 座談会①
6	先延ばしにしないための工夫・時間管理
7	感情のコントロール、表出方法
8	睡眠講座（仮）
9	ピアサポート
10	認知行動療法
11	ADHD 座談会②
12	自分の特徴を伝える・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
- ・欠席する場合は、必ず連絡を入れてください。（3 回連続の無断欠席で登録解除）
- ・ディスカッションのグループ分け以降にきた場合は、原則見学となります
- ・原則 1 年間のご参加となります。（最大 2 年間まで延長可）