

ADHD コース(第12期)

(2026年4月～2027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18日	整理整頓・持ち物管理
2	5月16日	Dr.による ADHD 講義
3	6月20日	感情のコントロール、表出方法
4	7月18日	認知行動療法【基礎編】
5	8月15日	認知行動療法【実践編】
6	9月19日	先延ばしにしないための工夫・時間管理
7	10月17日	金銭管理
8	11月21日	睡眠講座
9	12月19日	ピアサポート
10	1月16日	アサーション
11	2月20日	ADHD 座談会
12	3月20日	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来た場合は、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)