

ADHD講座



- ・忘れっぽい
- ・時間に間に合わない
- ・カッとなりやすい
- ・先延ばし癖、
- ・待てない
- ・整理整頓が苦手
- ・活動を順序だてて行うことが難しい etc…

皆で解決策を考え、自分をコントロールする術を身につけましょう！

金曜13:30～

※日程は予定なので、変更の可能性あります。

①1/17 ADHDとは？/それぞれの困り事

②1/24 不注意

③2/7 衝動性/金銭管理

④2/21 ワーキングメモリー/聞き洩らし

⑤3/7 対人関係

⑥3/21 自分の特徴を整理&伝える

対象者：
注意力や計画力の問題、
衝動性などADHD傾向がある方
(確定診断は問いません)

参加希望の方はまずは
主治医にご相談ください。

【連絡・問い合わせ】稲城台病院デイケア
電話:042-331-5531
e-mail: inagi-dc@kenseikai-jp.com