

変更有

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。

①4/11(日程変更しています)

ADHDとは？

②4/18 物品管理(整理整頓)/ディスカッション

③5/2 金銭管理/ディスカッション

④5/16 時間管理/ディスカッション

⑤6/6 先延ばしにしないための工夫
/ディスカッション

⑥6/20 ADHDを前向きに

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