

診療所

本厚木駅前  
こころの相談室

# グループで学ぶ 認知行動療法

開始日

2025年1月31日(金)より

時間

毎週金曜15:15~17:30

会場

本厚木駅前こころの相談室

## 講座内容

1月31日(金) 第一回 認知行動療法とは

2月7日(金) 第二回 自己理解編

2月14日(金) 第三回 認知編

2月21日(金) 第四回 認知編

2月28日(金) 第五回 行動編

お問い合わせ先

医療法人弘徳会 愛光病院心理科(直通)

**046-296-5286**