

🌱 プレリワークのご案内 🌱

最初から週 5 日の通所に不安がある方のために、週 2 日から無理なく参加できる「プレリワーク」をご用意しています。

「長時間の活動が負担に感じる」「体調が安定せず、毎日通えるか心配」といった方も、週 2 日から少しずつ慣らしていけるので安心です。仲間と一緒に集団活動に参加したり、似た境遇の方と交流したりしながら、無理なくリワークプログラム FROG への通所につながられます。さらに、参加の曜日や日数も相談しながら調整できるので、安心して一歩を踏み出せます。

対象：休職中で復職を目指している方
実施日：週 2 日から（月・木等・応相談）
時間：9：00～12：00
期間：最長 4 週間
料金：約 450 円/日（自立支援医療適応の場合）

※詳しくは担当スタッフまでお問合せください ☎891-8830

◇プログラム内容◇

心理教育

- 睡眠、ストレスケアなど
- 活動の振り返り、面談

スポーツ

- ウォーキング
- ヨガ、卓球など

*プレリワークは最長 4 週間のプログラムでその後はリワークプログラム FROG に移行します。

プレリワーク



〒004-0041

札幌市厚別区大谷地東 5 丁目 7-10

医療法人重仁会 大谷地病院

FROG・プレリワーク

直通 TEL：011-891-8830