



## ～アクション行動変容グループプログラム～

やめたくても自分でコントロールできないさまざまな行動を変えていくことを目的としたグループセラピーです。

事前に個別相談にて、内容のご説明も含めてお話を伺います(秘密は厳守いたします)。まずは、どうぞお問い合わせください。

**【開催日時】 毎月 2回 (金曜日)**

**時間：14:00～16:00 (途中休憩あり)**

**【場所】 熊本市こころの健康センター**

**(熊本市中央区大江5丁目1-1 ウェルパルクまもと 3階)**

**【費用】 無料**

**【内容】 依存症の回復プログラムである 12ステッププログラムを用いた認知行動療法的なグループミーティング**

**【定員】 8名程度**

◆ ニックネームでの参加も可能です。

### ●参加申し込み・お問い合わせ●

熊本市こころの健康センター

電話：096-362-8100

(平日 9:00～16:00)



※事前に個別相談をお受けします。

なお、秘密は厳守いたします。

