

文責：村田

	月		火		水		木		金		土							
A M	1	糸遊び講座 (金本先生)	健康卓球 (石田先生)	2	9:45～ DAISO 買い物 書道 (山本(和)先生)	ざっくばらん メタ認知 トレーニング	3	楽器に挑戦 (吉野先生)	アートを楽しむ会 (印南先生)	4	映画で学ぶ 英会話 (山本(朝)先生)	ストレッチ 花の会	5	MUSIC (森藤先生)	当事者活動応援 プログラム 考え方のコツ (PCOP)	6	絵本、まいて、よんで、リ フレッシュ(佐藤先生)	お楽しみカラオケ うずら交流会
P M	いきいき健康 ストレッチ (山田先生)	散歩 Bアクティブアフター (健康体操)	花の空間装飾 (笠置先生)	新聞 スポーツ (ソフトボール)	陶芸＜成形＞ (大佐古先生)	お悩みミーティング 元気になるけん玉 クラブ(藤井先生)	筋トレの会	笑いヨガ (新岡先生)	木の雑貨に ペイントしよう (山吉先生)	スポーツ (バドミントン)	鳴門金時 マインドフルネス	趣味活動	お楽しみカラオケ					
ナイト	16:00～ エンジョイ			16:00～ カラオケ			16:00～ 音楽鑑賞			16:00～ リラクゼーション			16:00～ 交流会			16:00～ 散歩		
A M	8	糸遊び講座 (金本先生)	健康卓球 (石田先生)	9	9:45～ DAISO 買い物 書道 (山本(和)先生)	ざっくばらん メタ認知 トレーニング	10	楽器に挑戦 (吉野先生)	アートを楽しむ会 (印南先生)	11	映画で学ぶ 英会話 (山本(朝)先生)	ストレッチ (リラクゼーションの会) 花の会	12	MUSIC (森藤先生)	パソコン教室	絵本、まいて、よんで、リ フレッシュ(佐藤先生)	お楽しみカラオケ うずら交流会	
P M	楽しくダンス& ストレッチ (山田先生)	散歩 Bアクティブアフター (元気にウォーキング)	花の空間装飾 (笠置先生)	生活のいろは スポーツ (バスケ+軽スポ)	陶芸＜成形＞ (大佐古先生)	お悩みミーティング 元気になるけん玉 クラブ(藤井先生)	筋トレの会	笑いヨガ (小谷先生)	木の雑貨に ペイントしよう (山吉先生)	スポーツ (ソフトバレー)	鳴門金時 マインドフルネス	バスドライブ (三滝寺)	お楽しみカラオケ 趣味活動					
ナイト	16:00～ TVゲーム			16:00～ 交流会			16:00～ カラオケ			16:00～ カードゲーム			16:00～ 音楽鑑賞			16:00～ 卓球		
A M	15	糸遊び講座 (金本先生)	健康卓球 (石田先生)	16	9:45～ DAISO 買い物 書道 (山本(和)先生)	ざっくばらん メタ認知 トレーニング	17	楽器に挑戦 (吉野先生)	アートを楽しむ会 (印南先生)	18	映画で学ぶ 英会話 (山本(朝)先生)	ストレッチ 花の会	19	MUSIC (森藤先生)	当事者活動応援 プログラム 考え方のコツ (こころの元気+)	20	絵本、まいて、よんで、リ フレッシュ(佐藤先生)	お楽しみカラオケ うずら交流会
P M	いきいき健康 ストレッチ(山田先生) 全体ミーティング 14:20～	散歩	花の空間装飾 (笠置先生)	新聞 スポーツ (フットサル)	陶芸＜釉薬＞ (大佐古先生)	お悩みミーティング 元気になるけん玉 クラブ(藤井先生)	筋トレの会	笑いヨガ (新岡先生)	木の雑貨に ペイントしよう (山吉先生)	スポーツ (バスケ+軽スポ)	鳴門金時 マインドフルネス	り・くりえいしょん！	お楽しみカラオケ 趣味活動					
ナイト	16:00～ 交流会			16:00～ カラオケ			16:00～ エンジョイ			16:00～ 音楽鑑賞			16:00～ 散歩			16:00～ カードゲーム		
A M	22	糸遊び講座 (金本先生)	健康卓球 (石田先生)	23	9:45～ DAISO 買い物 書道 (山本(和)先生)	ざっくばらん メタ認知 トレーニング	24	楽器に挑戦 (吉野先生)	アートを楽しむ会 (印南先生)	25	映画で学ぶ 英会話 (山本(朝)先生)	ストレッチ (リラクゼーションの会) 花の会	26	MUSIC (森藤先生)	パソコン教室	絵本、まいて、よんで、リ フレッシュ(佐藤先生)	お楽しみカラオケ うずら交流会	
P M	楽しくダンス& ストレッチ (山田先生)	散歩 Bアクティブアフター (年末年始について)	花の空間装飾 (笠置先生)	生活のいろは スポーツ (バドミントン)	陶芸＜品評会＞ (大佐古先生)	お悩みミーティング 元気になるけん玉 クラブ(藤井先生)	筋トレの会	笑いヨガ (小谷先生)	木の雑貨に ペイントしよう (山吉先生)	スポーツ (フットサル)	鳴門金時 マインドフルネス	バスドライブ (シャレオ)	お楽しみカラオケ 趣味活動					
ナイト	16:00～ カラオケ			16:00～ 交流会			16:00～ 散歩			16:00～ 音楽鑑賞			16:00～ 卓球			16:00～ リラクゼーション		
A M	 正月休み 令和7年12月28日(日)～令和8年1月4日(日)																	
P M																		
ナイト																		
A M	＜考え方のコツPCOPとは＞ 12/5(金)に「PCOP」を行います。心の限界を感じづらい状態に置かれると、思考がうまく働かなくなり、絶望的な気持ちのまま動けなくなってしまいます。PCOPでは、いざという時に使えるアイテムを準備します。																	
P M	＜お知らせ＞ 今年も残すところあと1ヶ月ほどになりました。1年を振り返りつつ、みんなで元気に新年を迎えるように、インフルエンザ・コロナ感染予防の為手洗い、うがい、マスク着用を引き続きご協力お願いします。																	
ナイト	＜バスドライブについて＞ 12/4(木) 緑化センター 12/13(土) 三滝寺 12/18(木) 平和大通り 12/27(土) シャレオ 気分転換に参加してみてください。																	
	＜元気になるけん玉クラブについて＞ けん玉パフォーマンスのKEN-Gが講師としてきてくれています。けん玉検定にのっているような技の習得ができます。 ぜひご参加ください。																	

2025年 12月 心理教育プログラム 日程表

こころホスピタル草津デイケアセンター(直通)082-277-6301

文責 村田

	月	火	水	木	金	土
AM	1 NEAR I 9:30～11:15	2	3 ピーナッツ応用編② 9:45～10:45	4	5 はっぴーグループ 行動活性化③9:40～11:30 NEAR I 9:30～11:15	6 すまいるグループ⑧ 9:40～12:00
PM	NEAR II 13:15～15:00 UP-G⑩ 13:00～15:00	HIKARPP (院内自助グループ) 14:00～15:30	ピーナッツ基礎編 病氣② 13:45～15:00	アサガオ② 13:15～14:30 ピーナッツ基礎続編② 14:00～15:00	HIKARPP (学習会⑤・栄養士) 14:00～15:30 NEAR II 13:15～15:00	UP-G⑫ 13:00～15:00
AM	8 NEAR I 9:30～11:15	9	10 ピーナッツ応用編③ 9:45～10:45	11	12 はっぴーグループ 行動活性化④9:40～11:30 NEAR I 9:30～11:15	13
PM	NEAR II 13:15～15:00 UP-G⑪ 13:00～15:00	HIKARPP (SMARPP⑪) 14:00～15:30	ピーナッツ基礎編 ストレス 13:45～15:00	アサガオ③ 13:15～14:30 ピーナッツ基礎続編③ 14:00～15:00	HIKARPP (SMARPP⑫) 14:00～15:30 NEAR II 13:15～15:00	UP-G① 13:00～15:00
AM	15 NEAR I 9:30～11:15	16	17 ピーナッツ応用編④ 9:45～10:45	18	19 はっぴーグループ 問題解決①9:40～11:30 NEAR I 9:30～11:15	20 すまいるグループ① 9:40～12:00
PM	NEAR II 13:15～15:00 UP-G⑫ 13:00～15:00	HIKARPP (院内自助グループ) 14:00～15:30	ピーナッツ基礎編 薬① 13:45～15:00	アサガオ④ 13:15～14:30 ピーナッツ基礎続編④ 14:00～15:00	HIKARPP (SMARPP⑬) 14:00～15:30 NEAR II 13:15～15:00	UP-G② 13:00～15:00
AM	22 NEAR I 9:30～11:15	23	24 ピーナッツ応用編⑤ 9:45～10:45	25	26 はっぴーグループ 問題解決②9:40～11:30 NEAR I 9:30～11:15	27 すまいるグループ② 9:40～12:00
PM	NEAR II 13:15～15:00	HIKARPP (学習会⑥・精神科Dr.) 14:00～15:30	ピーナッツ基礎編 薬② 13:45～15:00	ピーナッツ基礎続編① 14:00～15:00	HIKARPP (お楽しみ忘年会) 14:00～15:30 NEAR II 13:15～15:00	UP-G③ 13:00～15:00
AM	29	30	31			
PM	年末年始休み (2025年12月28日～2026年1月4日)			* ピーナッツ基礎続編 参加者の皆様へ 5月より実施曜日が変更 になっています。ご注意ください。	「皆さまへ」 ・参加には、主治医の指示が必要 なものがあります。担当スタッ フまで相談ください。	