

# 2024年5月 月間プログラム表

草津病院デイケアセンター(直通)082-277-6301

文責: 村田

	月	火	水	木	金	土	
A M	《表の見方》 文字色もしくは背景色でグループの色分けしています。 【共通プログラムは「黒文字」】※太字は外部講師  □少人数グループ 「オレンジ色」+「背景青色」  □導入期グループ 「ピンク色」+「背景青色」  □地域移行グループ「みどり色」  □若年層プログラム「背景むらさき色」	1 美術の会 (印南先生)  楽器に挑戦 (吉野先生)  マインドフルネス を体験しよう	新聞	2 考え方のコツ ~アンガーマネジメント~	3 憲法記念日	4 みどりの日	
			メタ認知 トレーニング	ざっくばらん (予定決め茶話会)  なでしこくらぶ (コースター作り)			
P M		散歩  生活のいろは (季節の小物作り)	笑いヨガ (新岡先生)	リラクゼーション  パソコン教室	☆新しいプログラムのお知らせ☆ ・メタ認知トレーニング「Meta Cognitive Training」 海外で開発された、自分の思考のクセに無理なく気づくことを学び、身の回りの問題を上手に対処できることを目指したプログラムです。クイズなども織り交ぜながら楽しく取り組みます。 ・筋トレしよう! 北館1階の筋トレマシンを使って、皆で身体を鍛えましょう! Tシャツの似合う体型を一緒に目指しましょう! 器具の使い方について、スタッフと一緒に学べます。		
ナイト		16:00~ 散歩	河原会 藤田会	16:00~ カラオケ			
A M	6 振替休日	7 ○○で交流 (ゲーム大会)  ストレッチ  ゆる散歩 (山沿いぞろぞろ)  スポーツ (EZ DO DANCE!)  当事者活動応援P 週北会 沖野会	8 楽器に挑戦 (吉野先生)  陶芸 <成形①> (大佐古先生)  秋山会	新聞	9 考え方のコツ ~マインドフルネス~	10 交流会  MUSIC (森藤先生)	11 ころこの元気+  お悩み ミーティング
				メタ認知 トレーニング	ざっくばらん (パッドゴルフ)  花の会		
P M		対処方法を 考えてみよう!	散歩  生活のいろは (腰痛のいろは)	笑いヨガ (小谷先生)	リラクゼーション  パソコン教室	交流会  ざっくばらん	体験してみよう (午後の予定立て)
ナイト		16:00~ 交流会	16:00~ 音楽鑑賞	井上 松川会 河邊会	16:00~ カードゲーム	スポーツ (卓球)  鳴門金時	趣味活動 和紙工芸・ 囲碁・将棋教室  マインドフルネス を体験しよう  梅田会 16:00~ スロービー
A M	13 導入期グループ ミーティング (シャツ交換)  少人数グループ ミーティング	14 ○○で交流 (作品作り)  ストレッチ  体験してみよう (午後の予定立て)  スポーツ(ソフトボール) 雨天時:ドッチビー	15 楽器に挑戦 (吉野先生)  マインドフルネス を体験しよう  岡崎会	新聞	16 考え方のコツ ~キュービーさんに 学ぶ会~	17 交流会  MUSIC (森藤先生)	18 ころこの元気+  お悩み ミーティング
				メタ認知 トレーニング	ざっくばらん (茶話会)		
P M	いきいき健康ストレッチ (山田先生) 13:30~  筋トレしよう! 14:15~	体験してみよう (午後)	散歩  生活のいろは (脳元気)	笑いヨガ (新岡先生)	リラクゼーション  パソコン教室	交流会  ざっくばらん	ゆったり交流会 (パン作りミーティング)
ナイト	16:00~ 音楽鑑賞	16:00~ カラオケ	16:00~ エンジョイ	唐津会 執行会	16:00~ 散歩	スポーツ (バスケ・軽スポ)  鳴門金時	趣味活動 和紙工芸・ 囲碁・将棋教室  Let's○○ (カラオケ)
A M	20 導入期グループ ミーティング (イベント準備)  全体ミーティング (シャツ交換・図書整理)  少人数グループ ミーティング	21 ○○で交流 (カラオケ)  ストレッチ  クラフトサークル (シャカシャカレジン)  スポーツ (ソフトバレー)	22 楽器に挑戦 (吉野先生)  陶芸 <成形②> (大佐古先生)  秋山会 河原会	新聞	23 考え方のコツ ~メタ認知実践編~	24 交流会  MUSIC (森藤先生)	25 ころこの元気+  お悩み ミーティング
				メタ認知 トレーニング	ざっくばらん (音楽鑑賞)  花の会		
P M	筋トレしよう! 14:15~	体験してみよう (午後)	散歩  生活のいろは (ストレスのいろは)	笑いヨガ (小谷先生)	リラクゼーション  パソコン教室	交流会  ざっくばらん	ゆったり交流会 (パン作り(前編))
ナイト	16:00~ 卓球	16:00~ 音楽鑑賞	16:00~ カラオケ	遠北会 松川会 梅田会	16:00~ 散歩	スポーツ (フットサル)  鳴門金時	趣味活動 和紙工芸・ 囲碁・将棋教室  まったりティータイム (パン作り(後編))
A M	27 導入期グループ ミーティング (イベント)  少人数グループ ミーティング	28 ○○で交流 (お菓子パー ティー)  ストレッチ  体験してみよう (午後の予定立て)  スポーツ(ソフトボール) 雨天時:フットサル	29 楽器に挑戦 発表会 (吉野先生)  マインドフルネス を体験しよう  唐津会	新聞	30 考え方のコツ ~しんどい時の 対処方法~	31 交流会  MUSIC (森藤先生)	<お願い>  温かい季節になりました。引き続き、マスク着用及び手洗いに協力ください。感染予防の第一歩は、1人1人の協力が必要です。
				メタ認知 トレーニング	ざっくばらん (ダーツ)  花の会		
P M	筋トレしよう! 14:15~	体験してみよう	散歩  生活のいろは (後見人のいろは)	笑いヨガ (小谷先生)	リラクゼーション  パソコン教室	交流会  ざっくばらん	
ナイト	16:00~ ボウリング	16:00~ 交流会	16:00~ 音楽鑑賞	西岡会 河邊会	16:00~ 散歩	スポーツ (ソフトバレー)  鳴門金時	



## 2024年 5月 心理教育プログラム 日程表

草津病院デイケアセンター(直通)082-277-6301

文責 村田

	月	火	水	木	金	土	
AM	「皆さまへ」 ・参加には、主治医の指示が必要な場合があります。担当スタッフまで相談ください。		1 <b>ピーナッツ応用編①</b> 9:40~10:40	2 <b>NEAR</b> 9:30~11:15	3 憲法記念日	4 みどりの日	
PM			<b>ピーナッツ基礎編</b> 病氣① 13:30~15:00	<b>ピーナッツ基礎続編④</b> 9:40~10:40			
AM	振替休日	6	7	8 <b>ピーナッツ応用編②</b> 9:40~10:40	9 <b>アサガオ①</b> 9:40~11:30 <b>NEAR</b> 9:30~11:15	10 <b>はっぴーぐるーぷ</b> 行動活性化④ 9:40~11:30 <b>NEAR</b> 9:30~11:15	11 <b>すまいるグループ①</b> 9:40~12:00
PM			<b>HIKARPP</b> (院内自助グループ) 14:00~15:30	<b>ピーナッツ基礎編</b> 病氣② 13:30~15:00	<b>ピーナッツ基礎続編①</b> 9:40~10:40	<b>HIKARPP</b> (SMARPP⑥) 14:00~15:30	<b>UP-G⑪</b> 13:00~15:00
AM	13 <b>NEAR</b> 9:30~11:15	14	15 <b>ピーナッツ応用編③</b> 9:40~10:40	16 <b>NEAR</b> 9:30~11:15	17 <b>はっぴーぐるーぷ</b> 問題解決① 9:40~11:30 <b>NEAR</b> 9:30~11:15	18 <b>すまいるグループ②</b> 9:40~12:00	
PM	<b>UP-G⑤</b> 13:00~15:00	<b>HIKARPP</b> (SMARPP⑦) 14:00~15:30	<b>ピーナッツ基礎編</b> ストレス 13:30~15:00	<b>ピーナッツ基礎続編②</b> 9:40~10:40	<b>HIKARPP</b> (学習会④) 14:00~15:30	<b>UP-G⑫</b> 13:00~15:00	
AM	20 <b>NEAR</b> 9:30~11:15	21	22 <b>ピーナッツ応用編④</b> 9:40~10:40	23 <b>NEAR</b> 9:30~11:15	24 <b>はっぴーぐるーぷ</b> 問題解決② 9:40~11:30 <b>NEAR</b> 9:30~11:15	25 <b>すまいるグループ③</b> 9:40~12:00	
PM	<b>UP-G⑥</b> 13:00~15:00	<b>HIKARPP</b> (SMARPP⑧) 14:00~15:30	<b>ピーナッツ基礎編</b> 薬① 13:30~15:00	<b>ピーナッツ基礎続編③</b> 9:40~10:40	<b>HIKARPP</b> (院内自助グループ) 14:00~15:30	<b>UP-G⑬</b> 13:00~15:00	
AM	27 <b>NEAR</b> 9:30~11:15	28	29 <b>ピーナッツ応用編⑤</b> 9:40~10:40	30 <b>NEAR</b> 9:30~11:15	31 <b>はっぴーぐるーぷ</b> 問題解決③ 9:40~11:30 <b>NEAR</b> 9:30~11:15		
PM	<b>UP-G⑦</b> 13:00~15:00	<b>HIKARPP</b> (SMARPP⑨) 14:00~15:30	<b>ピーナッツ基礎編</b> 薬② 13:30~15:00	<b>ピーナッツ基礎続編④</b> 9:40~10:40	<b>HIKARPP</b> (SMARPP⑩) 14:00~15:30		