

2026年1月 導入期月間プログラム表



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					
A M	<嚙下体操について> 12月より、嚙下体操を始めました。飲み込みに不安がある方、最近むせやすいと感じる方、顔を動かしたい方、予防的に参加してみたいとお考えの方、どんな様もお気軽にご参加ください。 曜日:(月)~(土) 時間:11:15頃(ラジオ体操後)	<バスドライブについて> 1/8(木) 三輪明神 1/10(土) 護国神社 1/17(土) てつのくじら館 1/22(木) 西部リサイクルプラザ 1/31(土) まんが図書館 気分転換に参加してみてください。	<お知らせ> インフルエンザ・コロナ感染予防のため、引き続き手洗い・うがい・マスク着用・換気等にご協力お願いします。	1 2 3 <div></div> 正月休み							
P M											
ナ イト											
A M	5 <div>年始の挨拶</div> <div>糸遊び講座 (金本先生)</div> <div>健康卓球 (石田先生)</div>	6 <div>9:45~ DAISO 買い物</div> <div>書道 (山本(和)先生)</div> <div>ざっくばらん メタ認知 トレーニング</div>	7	8 <div>映画で学ぶ 英会話 (山本(朝)先生)</div> <div>ストレッチ (リラクゼーションの会) 花の会</div>	9 <div>MUSIC (森藤先生)</div> <div>パソコン教室</div>	10 <div>絵本、きいて、よんで、リフレッシュ (佐藤先生)</div> <div>お楽しみカラオケ うずら交流会</div>					
P M	<div>いきいき健康 ストレッチ (山田先生)</div> <div>散歩 Bアクティブ (プログラムについて)</div>	<div>花の空間装飾 (笠置先生)</div> <div>新聞 スポーツ (EZ DO DANCE)</div>	<div>陶芸<成形> (大佐古先生)</div> <div>お悩みミーティング 筋トレの会 元気になるけん玉 クラブ(藤井先生)</div>	<div>笑いヨガ (新聞先生)</div> <div>木の雑貨に ペイントしよう (山吉先生)</div> <div>バスドライブ (三輪明神)</div>	<div>スポーツ (ソフトバレー)</div> <div>鳴門金時 マインドフルネス</div>	<div>リ・クリエイション!</div> <div>バスドライブ (護国神社)</div> <div>お楽しみカラオケ 趣味活動</div>					
ナ イト	16:00~エンジョイ	16:00~ カラオケ	16:00~ 卓球	16:00~ 散歩	16:00~ リラクゼーション	16:00~ 音楽鑑賞					
A M	12 <div>成人の日</div>	13 <div>9:45~ DAISO 買い物</div> <div>書道 (山本(和)先生)</div> <div>ざっくばらん メタ認知 トレーニング</div>	14 <div>楽器に挑戦 (吉野先生)</div> <div>アートを楽しむ会 (印南先生)</div>	15 <div>映画で学ぶ 英会話 (山本(朝)先生)</div> <div>ストレッチ 花の会</div>	16 <div>MUSIC (森藤先生)</div> <div>当事者活動応援 プログラム 考え方のコツ (元気回復行動プラン)</div>	17 <div>絵本、きいて、よんで、リフレッシュ (佐藤先生)</div> <div>お楽しみカラオケ うずら交流会</div>					
P M							<div>花の空間装飾 (笠置先生)</div> <div>生活のいろは スポーツ (フットサル)</div>	<div>陶芸<成形> (大佐古先生)</div> <div>お悩みミーティング 筋トレの会 元気になるけん玉 クラブ(藤井先生)</div>	<div>笑いヨガ (小谷先生)</div> <div>木の雑貨に ペイントしよう (山吉先生)</div>	<div>スポーツ (バドミントン)</div> <div>鳴門金時 マインドフルネス</div>	<div>バスドライブ (てつのくじら館)</div> <div>お楽しみカラオケ 趣味活動</div>
ナ イト							16:00~ 卓球	16:00~ 音楽鑑賞	16:00~ 交流会	16:00~ カラオケ	16:00~ エンジョイ
A M	19 <div>糸遊び講座 (金本先生)</div> <div>健康卓球 (石田先生)</div>	20 <div>9:45~ DAISO 買い物</div> <div>書道 (山本(和)先生)</div> <div>ざっくばらん メタ認知 トレーニング</div>	21 <div>楽器に挑戦 (吉野先生)</div> <div>アートを楽しむ会 (印南先生)</div>	22 <div>映画で学ぶ 英会話 (山本(朝)先生)</div> <div>ストレッチ (リラクゼーションの会) 花の会</div>	23 <div>MUSIC (森藤先生)</div> <div>パソコン教室</div>	24 <div>絵本、きいて、よんで、リフレッシュ (佐藤先生)</div> <div>お楽しみカラオケ うずら交流会</div>					
P M	<div>楽しくダンス& ストレッチ (山田先生)</div> <div>散歩 全体ミーティング 14:20~</div>	<div>花の空間装飾 (笠置先生)</div> <div>新聞 スポーツ (ソフトバレー)</div>	<div>陶芸<釉薬> (大佐古先生)</div> <div>お悩みミーティング 筋トレの会 元気になるけん玉 クラブ(藤井先生)</div>	<div>笑いヨガ (新聞先生)</div> <div>木の雑貨に ペイントしよう (山吉先生)</div> <div>バスドライブ (西部リサイクルプラザ)</div>	<div>スポーツ (バスケット+軽スポ)</div> <div>鳴門金時 マインドフルネス</div>	<div>リ・クリエイション!</div> <div>お楽しみカラオケ 趣味活動</div>					
ナ イト	16:00~ カラオケ	16:00~TVゲーム	16:00~ リラクゼーション	16:00~散歩	16:00~音楽鑑賞	16:00~ 交流会					
A M	26 <div>糸遊び講座 (金本先生)</div> <div>健康卓球 (石田先生)</div>	27 <div>9:45~ DAISO 買い物</div> <div>書道 (山本(和)先生)</div> <div>ざっくばらん メタ認知 トレーニング</div>	28 <div>楽器に挑戦 (吉野先生)</div> <div>アートを楽しむ会 (印南先生)</div>	29 <div>映画で学ぶ 英会話 (山本(朝)先生)</div> <div>ストレッチ 花の会</div>	30 <div>MUSIC (森藤先生)</div> <div>当事者活動応援 プログラム 考え方のコツ (規則正しい生活)</div>	31 <div>絵本、きいて、よんで、リフレッシュ (佐藤先生)</div> <div>お楽しみカラオケ うずら交流会</div>					
P M	<div>いきいき健康 ストレッチ (山田先生)</div> <div>散歩 Bアクティブ (自律神経について)</div>	<div>花の空間装飾 (笠置先生)</div> <div>生活のいろは スポーツ (ソフトボール)</div>	<div>陶芸<品評会> (大佐古先生)</div> <div>お悩みミーティング 筋トレの会 元気になるけん玉 クラブ(藤井先生)</div>	<div>笑いヨガ (小谷先生)</div> <div>木の雑貨に ペイントしよう (山吉先生)</div>	<div>スポーツ (フットサル)</div> <div>鳴門金時 マインドフルネス</div>	<div>バスドライブ (まんが図書館)</div> <div>お楽しみカラオケ 趣味活動</div>					
ナ イト	16:00~音楽鑑賞	16:00~エンジョイ	16:00~ 交流会	16:00~散歩	16:00~カラオケ	16:00~ 交流会					

2026年 1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	2	3
PM				年始休み (2026年1月1日～1月4日)		
AM	5 NEAR I 9:30～11:15	6	7 ピーナッツ応用編⑥ 9:45～10:45	8	9 はっぴーグループ 問題解決③9:40～11:30 NEAR I 9:30～11:15	10 すまいるグループ③ 9:40～12:00
PM	NEAR II 13:15～15:00 UP-G① 13:00～15:00	HIKARPP (SMARPP①) 14:00～15:30	ピーナッツ基礎編 病氣① 13:45～15:00	ピーナッツ基礎続編② 14:00～15:00	HIKARPP (学習会①・心理師) 14:00～15:30 NEAR II 13:15～15:00	UP-G (フォローアップ回) 13:00～15:00
AM	12 成人の日	13	14 ピーナッツ応用編⑦ 9:45～10:45	15	16 はっぴーグループ 問題解決④9:40～11:30 NEAR I 9:30～11:15	17 すまいるグループ④ 9:40～12:00
PM		HIKARPP (SMARPP②) 14:00～15:30	ピーナッツ基礎編 病氣② 13:45～15:00	ピーナッツ基礎続編③ 14:00～15:00	HIKARPP (SMARPP③) 14:00～15:30 NEAR II 13:15～15:00	UP-G④ 13:00～15:00
AM	19 NEAR I 9:30～11:15	20	21 ピーナッツ応用編⑧ 9:45～10:45	22	23 はっぴーグループ 認知再構成①9:40～11:30 NEAR I 9:30～11:15	24 すまいるグループ⑤ 9:40～12:00
PM	NEAR II 13:15～15:00 UP-G② 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 ストレス 13:45～15:00	ピーナッツ基礎続編④ 14:00～15:00	HIKARPP (SMARPP④) 14:00～15:30 NEAR II 13:15～15:00	UP-G⑤ 13:00～15:00
AM	26 NEAR I 9:30～11:15	27	28 ピーナッツ応用編① 9:45～10:45	29	30 はっぴーグループ 認知再構成②9:40～11:30 NEAR I 9:30～11:15	31 すまいるグループ⑥ 9:40～12:00
PM	NEAR II 13:15～15:00 UP-G③ 13:00～15:00	HIKARPP (学習会②・内科Dr.) 14:00～15:30	ピーナッツ基礎編 薬① 13:45～15:00	ピーナッツ基礎続編① 14:00～15:00	HIKARPP (学習会③・看護師) 14:00～15:30 NEAR II 13:15～15:00	UP-G⑥ 13:00～15:00