

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	<嚥下体操について> 12月より、嚥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、どなた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 					
P M											
ナイト											
A M	5 年始の挨拶 糸遊び講座 (金本先生)	6 9:45~ DAISO 買い物 書道 (山本(和)先生)	7 ざっくばらん メタ認知 トレーニング	8 アートを楽しむ会 (印南先生)	ストレッチ (リラクゼーションの会) 花の会	9 MUSIC (森藤先生)	10 パソコン教室 繪本、きいて、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	新聞	陶芸<成形> (大佐古先生)	お悩みミーティング	笑いヨガ (新岡先生)	鳴門金時	リ・くりえいしょん! お楽しみカラオケ			
	Bアクティブ (プログラムについて)	花の空間装飾 (笠置先生)	スポーツ (EZ DO DANCE)	筋トレの会	元気になれるけん玉 クラブ(藤井先生)	木の雑貨に ペイントしよう (山吉先生)	マインドフルネス	バスドライブ (護国神社)	趣味活動		
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 成人の日	13 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	14 アートを楽しむ会 (印南先生)	映画で学ぶ 英会話 (山本(朝)先生)	ストレッチ 花の会	16 MUSIC (森藤先生)	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)	お楽しみカラオケ うずら交流会		
P M		花の空間装飾 (笠置先生)	生活のいろは スポーツ (フットサル)	陶芸<成形> (大佐古先生)	お悩みミーティング	笑いヨガ (小谷先生)	木の雑貨に ペイントしよう (山吉先生)	鳴門金時	バスドライブ (てつのくじら館)	お楽しみカラオケ 趣味活動	
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 糸遊び講座 (金本先生)	20 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	21 アートを楽しむ会 (印南先生)	映画で学ぶ 英会話 (山本(朝)先生)	ストレッチ 花の会	23 MUSIC (森藤先生)	パソコン教室	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 全体ミーティング 14:20~	花の空間装飾 (笠置先生)	新聞 スポーツ (ソフトバレー)	陶芸<勧業> (大佐古先生)	お悩みミーティング	笑いヨガ (新岡先生)	木の雑貨に ペイントしよう (山吉先生)	鳴門金時	リ・くりえいしょん! お楽しみカラオケ	
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 糸遊び講座 (金本先生)	27 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	28 アートを楽しむ会 (印南先生)	映画で学ぶ 英会話 (山本(朝)先生)	ストレッチ 花の会	30 MUSIC (森藤先生)	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)	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 (自律神経について)	花の空間装飾 (笠置先生)	生活のいろは スポーツ (ソフトボール)	陶芸<品評会> (大佐古先生)	お悩みミーティング	笑いヨガ (小谷先生)	木の雑貨に ペイントしよう (山吉先生)	鳴門金時	バスドライブ (まんが図書館)	お楽しみカラオケ 趣味活動
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						
5	NEAR I 9:30~11:15	6	ピーナッツ応用編⑥ 9:45~10:45	8	はっぴーぐるーپ 問題解決③9:40~11:30 NEAR I 9:30~11:15	10 すまいるぐるーپ③ 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 病気① 13:45~15:00	ピーナッツ基礎統編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
12	成人の日	13	ピーナッツ応用編⑦ 9:45~10:45	15	はっぴーぐるーپ 問題解決④9:40~11:30 NEAR I 9:30~11:15	17 すまいるぐるーپ④ 9:40~12:00
PM		HIKARPP (SMARPP②) 14:00~15:30	ピーナッツ基礎編 病気② 13:45~15:00	ピーナッツ基礎統編③ 14:00~15:00	HIKARPP (SMARPP③) 14:00~15:30 NEAR II 13:15~15:00	UP-G④ 13:00~15:00
19	NEAR I 9:30~11:15	20	ピーナッツ応用編⑧ 9:45~10:45	22	はっぴーぐるーپ 認知再構成①9:40~11:30 NEAR I 9:30~11:15	24 すまいるぐるーپ⑤ 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	ピーナッツ基礎統編④ 14:00~15:00	HIKARPP (SMARPP④) 14:00~15:30 NEAR II 13:15~15:00	UP-G⑤ 13:00~15:00
26	NEAR I 9:30~11:15	27	ピーナッツ応用編① 9:45~10:45	29	はっぴーぐるーپ 認知再構成②9:40~11:30 NEAR I 9:30~11:15	31 すまいるぐるーپ⑥ 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	ピーナッツ基礎統編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