

2026年1月 地域移行月間プログラム表

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・ノロウィルス、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・換気等にご協力をお願いします。	1 2 3  正月休み		
P M						
ナイト	5	6	7	8	9	10
A M	年始の挨拶 系遊び講座(金本先生) 健康卓球(石田先生)	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	楽器に挑戦(吉野先生) 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(リラクゼーションの会) 花の会	MUSIC(森藤先生) パソコン教室	絵本、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 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) 新聞 スポーツ(EZ DO DANCE)	陶芸<成形>(大佐古先生) 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)	笑いヨガ(新聞先生) バスドライブ(三輪明神) 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	リ・クリエイション! バスドライブ(護国神社) お楽しみカラオケ 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	13	14	15	16	17
P M	成人の日	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	楽器に挑戦(吉野先生) 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	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)	絵本、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
ナイト		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 筋トレの会 元気になるけん玉クラブ(藤井先生)	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(バドミントン) 鳴門金時 マインドフルネス	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~ 交流会	16:00~ カラオケ	16:00~ エンジョイ
A M	19	20	21	22	23	24
P M	系遊び講座(金本先生) 健康卓球(石田先生)	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	楽器に挑戦(吉野先生) 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(リラクゼーションの会) 花の会	MUSIC(森藤先生) パソコン教室	絵本、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
ナイト	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<釉薬>(大佐古先生) 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)	笑いヨガ(新聞先生) バスドライブ(西部リサイクルプラザ) 木の雑貨にペイントしよう(山吉先生)	スポーツ(バスケット+軽スポ) 鳴門金時 マインドフルネス	リ・クリエイション! お楽しみカラオケ 趣味活動
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	27	28	29	30	31
P M	系遊び講座(金本先生) 健康卓球(石田先生)	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	楽器に挑戦(吉野先生) 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	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)	絵本、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
ナイト	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 筋トレの会 元気になるけん玉クラブ(藤井先生)	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(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				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