

2026年5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	全体レク 安佐動物園 9:45~15:00 5年ぶりに全体レクリエーションを行います。参加制限ありません。マイクロバスにて送迎します。食数を把握する為、希望者は所定の用紙に名前記入をお願いします。弁当用意します。★当日参加OKです。	<イン・アウト~からだメンテ~について> 身体づくりを行うプログラムを行います。イン(内側ピラティス)とアウト(外側筋トレ)を組み合わせる行う身体のメンテナンスプログラムです。姿勢改善・柔軟性とバランス感覚向上を目的に行い、転倒予防や運動時の怪我予防になります。運動しやすい服装でご参加ください。	<こころの幸せガチャくらぶ> デイケアにガチャガチャを置く企画です。カプセルに入れる、メッセージカードやシールのイラストの作成をします。皆さんの参加お待ちしております。4月より金曜日から火曜日に引っ越しました。詳しくはポスターをご覧ください	<椅子YOGA> 椅子を使って全身の姿勢を整えるプログラムです。呼吸を整え、こころをほぐし、身体をゆるめる、椅子から始める癒しのヨガ時間です。運動しやすい服装でお越ください。靴をぬいで実施します。	1	2		
P M					MUSIC (河原先生) こころの幸せガチャくらぶ 考え方のコツ(こころの元気+)	MUSIC (森藤先生) パソコン教室	絵本、書いて、よんで、リフレッシュ(佐藤先生) 元気になるけん玉クラブ(藤井先生)	うずら交流会
ナイト					イン・アウト~からだメンテ~(MAO先生)	鳴門金時 スポーツ(フットサル)	リ・くりえいしょん! お楽しみカラオケ	趣味活動
A M	4	5	6	7	8	9		
P M	みどりの日 	こどもの日 	振替休日 	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、書いて、よんで、リフレッシュ(佐藤先生) 元気になるけん玉クラブ(大村先生・梅田先生)	うずら交流会	
ナイト				笑いヨガ(新聞先生) 木の雑貨にペイントしよう(山吉先生)	イン・アウト~からだメンテ~(MAO先生)	鳴門金時 スポーツ(ソフトバレー)	バスドライブ(岩國白蛇神社) お楽しみカラオケ	趣味活動
A M	11	12	13	14	15	16		
P M	糸遊び講座(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) こころの幸せガチャくらぶ 考え方のコツ(五月病対策)	絵本、書いて、よんで、リフレッシュ(佐藤先生) 元気になるけん玉クラブ(藤井先生)	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 Bアクティブ(23クールまとめ)	花の空間装飾(笠置先生) マインドフルネス	陶芸<成形>(大佐古先生) 椅子YOGA(MEGU先生) お悩みミーティング	笑いヨガ(小谷先生) バスドライブ(まんが図書館)	イン・アウト~からだメンテ~(MAO先生)	鳴門金時 スポーツ(バスケ+軽スポ)	リ・くりえいしょん! お楽しみカラオケ	趣味活動
A M	18	19	20	21	22	23		
P M	糸遊び講座(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、書いて、よんで、リフレッシュ(佐藤先生) 元気になるけん玉クラブ(藤井先生)	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 全体ミーティング14:20~	花の空間装飾(笠置先生) マインドフルネス	陶芸<釉薬>(大佐古先生) 椅子YOGA(MEGU先生) お悩みミーティング	笑いヨガ(新聞先生) 木の雑貨にペイントしよう(山吉先生)	イン・アウト~からだメンテ~(MAO先生)	鳴門金時 スポーツ(ソフトバレー)	バスドライブ(黄金山) お楽しみカラオケ	趣味活動
A M	25	26	27	28	29	30		
P M	糸遊び講座(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) こころの幸せガチャくらぶ 考え方のコツ(PCOP)	絵本、書いて、よんで、リフレッシュ(佐藤先生) 元気になるけん玉クラブ(藤井先生)	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 Bアクティブアフター	花の空間装飾(笠置先生) マインドフルネス	陶芸<品評会>(大佐古先生) 椅子YOGA(MEGU先生) お悩みミーティング	笑いヨガ(小谷先生) バスドライブ(宇品波止場公園)	イン・アウト~からだメンテ~(MAO先生)	鳴門金時 スポーツ(バドミントン)	全体レク 安佐動物園 9:45~15:00 お楽しみカラオケ	趣味活動

2026年 5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	「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。				1 はっぴーグループ 問題解決② 9:40～11:30 NEAR I 9:30～11:15	2 すまいるグループ① 9:40～12:00
PM					HIKARPP (SMARPP⑥) 14:00～15:30 NEAR II 13:15～15:00	UP-G⑥ 13:00～15:00
AM	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8 はっぴーグループ 問題解決③ 9:40～11:30 NEAR I 9:30～11:15	9 すまいるグループ② 9:40～12:00
PM					ピーナッツ基礎続編③ ストレスサーとストレスサイン 14:00～15:00	HIKARPP (SMARPP⑦) 14:00～15:30 NEAR II 13:15～15:00
AM	11 NEAR I 9:30～11:15	12	13 ピーナッツ応用編⑤ ストレス対処② 9:45～10:45	14	15 はっぴーグループ 問題解決④ 9:40～11:30 NEAR I 9:30～11:15	16 すまいるグループ③ 9:40～12:00
PM	NEAR II 13:15～15:00 UP-G④ 13:00～15:00	HIKARPP (お楽しみ交流会) 14:00～15:30	ピーナッツ基礎編 病気について① 13:45～15:00	アサガオ① 13:15～14:30 ピーナッツ基礎続編④ 日常生活の問題解決 14:00～15:00	HIKARPP (学習会③・看護師) 14:00～15:30 NEAR II 13:15～15:00	UP-G⑧ 13:00～15:00
AM	18 NEAR I 9:30～11:15	19	20 ピーナッツ応用編⑥ 陰性症状について 9:45～10:45	21	22 はっぴーグループ 認知再構成① 9:40～11:30 NEAR I 9:30～11:15	23 すまいるグループ④ 9:40～12:00
PM	NEAR II 13:15～15:00 UP-G⑤ 13:00～15:00	HIKARPP (SMARPP⑧) 14:00～15:30	ピーナッツ基礎編 病気について② 13:45～15:00	ピーナッツ基礎続編① 再発予防 14:00～15:00	HIKARPP (院内自助グループ) 14:00～15:30 NEAR II 13:15～15:00	UP-G⑨ 13:00～15:00
AM	25 NEAR I 9:30～11:15	26	27 ピーナッツ応用編⑦ 薬物療法について 9:45～10:45	28	29 はっぴーグループ 認知再構成② 9:40～11:30 NEAR I 9:30～11:15	30 すまいるグループ⑤ 9:40～12:00
PM	NEAR II 13:15～15:00 UP-G⑥ 13:00～15:00	HIKARPP (学習会④・薬剤師) 14:00～15:30	ピーナッツ基礎編 ストレスについて 13:45～15:00	ピーナッツ基礎続編② ～薬について考えよう～ 14:00～15:00	HIKARPP (変化のステージミーティング①) 14:00～15:30 NEAR II 13:15～15:00	UP-G⑩ 13:00～15:00