

2025年3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	
	3月31日		<楽しくダンス&ストレッチについて> 3/10, 24は、いきいき健康ストレッチを行っておられる山田先生がダンスを取り入れたプログラムを行います。ぜひ一度参加してみてください。		<木曜AMストレッチについて> 身体の柔軟性を高めるためのストレッチとアロマを焚いてリラクゼーションを目的としたゆったりストレッチの2つの内容を隔週で交互に行っています。まずは見学・体験して下さい。		<バスドライブについて> 今月のバスドライブは、 3/1(土)映画を見に行こう 3/4(火)etto:宮島口 3/13(木)府中ソレイユ 3/22(土)花見:平和公園 3/25(火)花見:三輪明神 計5回予定しております。 気分転換に是非どうぞ。		<バスドライブ:映画を見に行こう> 3月1日(土)午後 ビッグフロントひろしま5階 映画『チョコレートな人々』 大人気のチョコレートブランド・久遠チョコレート。多様な人たちの働きやすさを企業理念に掲げ、理想を追い求めて奮闘した19年を描くドキュメンタリーです。		1	うずら交流会
A	糸遊び講座 (金本先生)	健康卓球 (石田先生)									絵本, きいて, よんで, リフレッシュ (佐藤(日)先生)	散歩
M	いきいき健康ストレッチ (河原・松川先生)	散歩 Bアクティブアフター (春ウオーキング)									★ネイルを楽しむ★ (元村先生)	趣味活動
ナイト	16:00~ リラクゼーション										16:00~ 卓球	
	3		4		5		6		7		8	
A	糸遊び講座 (金本先生)	健康卓球 (石田先生)	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)	数字で学ぶ 頭の体操 (唐津先生)	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 しんごい時の対処法	絵本, きいて, よんで, リフレッシュ (佐藤(日)先生)	うずら交流会
P	いきいき健康ストレッチ (山田先生)	散歩 Bアクティブ (休息をとろう)	花の空間装飾 (笠置先生)	新聞	陶芸 <成形> (大佐古先生)	お悩みミーティング 筋トレの会	笑いヨガ (新岡先生)	木の雑貨に ペイントしよう (河邊・松川先生)	スポーツ (フットサル)	鳴門金時 マインドフルネス	★ネイルを楽しむ★ (元村先生)	趣味活動
ナイト	16:00~ 音楽鑑賞		16:00~ 交流会		16:00~ カラオケ		16:00~ 散歩		16:00~ エンジョイ		16:00~ リラクゼーション	
	10		11		12		13		14		15	
A	糸遊び講座 (金本先生)	健康卓球 (石田先生)	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(日)先生)	うずら交流会
P	楽しくダンス&ストレッチ (山田先生)	散歩 Bアクティブ (簡単な筋トレ)	花の空間装飾 (笠置先生)	生活のいろは	陶芸 <成形> (大佐古先生)	お悩みミーティング 筋トレの会	笑いヨガ (小谷先生) バスドライブ (府中ソレイユ)	木の雑貨に ペイントしよう (河邊・松川先生)	スポーツ (バスケ・軽スポ)	鳴門金時 マインドフルネス	★ネイルを楽しむ★ (元村先生)	健康太極拳 (中村先生)
ナイト	16:00~ わなげ		16:00~ 音楽鑑賞		16:00~ 交流会		16:00~ カラオケ		16:00~ リラクゼーション		16:00~ 散歩	
	17		18		19		春分の日		21		22	
A	糸遊び講座 (金本先生)	健康卓球 (石田先生)	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)			MUSIC (森藤先生)	当事者活動応援 プログラム 考え方のコツ (こころの元気+)	絵本, きいて, よんで, リフレッシュ (佐藤(日)先生)	うずら交流会
P	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)	新聞	陶芸 <糊染> (大佐古先生)	お悩みミーティング 筋トレの会			スポーツ (バドミントン)	鳴門金時 マインドフルネス	★ネイルを楽しむ★ (元村先生) バスドライブ (花見:平和公園)	健康太極拳 (中村先生)
ナイト	16:00~ カラオケ		16:00~ 卓球		16:00~ 音楽鑑賞				16:00~ 散歩		16:00~ 交流会	
	24		25		26		27		28		29	
A	糸遊び講座 (金本先生)	健康卓球 (石田先生)	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 (井上・唐津先生)	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 (沖野・藤田先生)	うずら交流会
P	楽しくダンス&ストレッチ (山田先生)	散歩 Bアクティブ (まとめ)	花の空間装飾 (笠置先生)	生活のいろは	陶芸 <品評会> (大佐古先生)	お悩みミーティング 筋トレの会	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 (ソフトバレー)	鳴門金時 マインドフルネス	★ネイルを楽しむ★ (元村先生)	趣味活動
ナイト	16:00~ カードゲーム		16:00~ 散歩		16:00~ カラオケ		16:00~ 交流会		16:00~ 音楽鑑賞		16:00~ スローピー	

2025年 3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 すまいるグループ⑥ 9:40～12:00
PM						UP-G① 13:00～15:00
AM	3 NEAR 9:30～11:15	4	5 ピーナッツ応用編③ 9:45～10:45	6 ピーナッツ基礎続編① 9:45～10:45	7 はっぴーグループ アサーション①9:40～11:30 NEAR 9:30～11:15	8 すまいるグループ⑦ 9:40～12:00
PM	UP-G② 13:00～15:00	HIKARPP (学習会⑥・精神科Dr.) 14:00～15:30	ピーナッツ基礎編 ストレス 13:45～15:00		HIKARPP (SMARPP⑨) 14:00～15:30	UP-G② 13:00～15:00
AM	10 NEAR 9:30～11:15	11	12 ピーナッツ応用編④ 9:45～10:45	13 ピーナッツ基礎続編② 9:45～10:45	14 はっぴーグループ アサーション②9:40～11:30 NEAR 9:30～11:15	15 すまいるグループ⑧ 9:40～12:00
PM	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		HIKARPP (院内自助グループ・) 14:00～15:30	UP-G③ 13:00～15:00
AM	17 NEAR 9:30～11:15	18	19 ピーナッツ応用編⑤ 9:45～10:45	春分の日	21 はっぴーグループ アサーション③9:40～11:30 NEAR 9:30～11:15	22
PM	UP-G④ 13:00～15:00	HIKARPP (SMARPP⑩) 14:00～15:30	ピーナッツ基礎編 薬② 13:45～15:00		HIKARPP (SMARPP⑪) 14:00～15:30	UP-G④ 13:00～15:00
AM	24 NEAR 9:30～11:15	25	26 ピーナッツ応用編⑥ 9:45～10:45	27 ピーナッツ基礎続編③ 9:45～10:45	28 はっぴーグループ アサーション④9:40～11:30 NEAR 9:30～11:15	29 すまいるグループ① 9:40～12:00
PM	UP-G⑤ 13:00～15:00	HIKARPP (SMARPP⑫) 14:00～15:30	ピーナッツ基礎編 病氣① 13:45～15:00		HIKARPP (SMARPP⑬) 14:00～15:30	UP-G⑤ 13:00～15:00
AM	31 NEAR 9:30～11:15					
PM	UP-G⑥ 13:00～15:00					