

2026年6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	1	系遊び講座 (金本先生)	健康卓球 (石田先生)	9:45~ DAISO 買い物		3	楽器に挑戦 (吉野先生)	アートを楽しむ会 (印南先生)	4	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)	5	MUSIC (森藤先生)	考え方のコツ (こころの元気+)	6	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)
				ざつぱらん	メタ認知 トレーニング												
P M	いきいき健康 ストレッチ (山田先生)	散歩	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	椅子YOGA (MEGU先生)	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	7	イン・アウト ~からだメンテ~ (MAO先生)	スポーツ (ソフトバレー)	リ・くりえいしょん!	お楽しみカラオケ	
																	Bアクティブアフター (ストレッチの会)
ナイト	16:00~ エンジョイ		16:00~ カラオケ		16:00~ 音楽鑑賞		16:00~ 卓球		16:00~ 交流会		16:00~ 散歩						
A M	8	系遊び講座 (金本先生)	健康卓球 (石田先生)	9:45~ DAISO 買い物		10	楽器に挑戦 (吉野先生)	アートを楽しむ会 (印南先生)	11	映画で学ぶ 英会話 (山本(朝)先生)	ストレッチ	12	MUSIC (森藤先生)	パソコン教室	13	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)
				ざつぱらん	メタ認知 トレーニング												
P M	楽しくダンス& ストレッチ (山田先生)	散歩	花の空間装飾 (笠置先生)	生活のいろは (はしかについて)	陶芸 <成形> (大佐古先生)	お悩みミーティング	椅子YOGA (MEGU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)	イン・アウト ~からだメンテ~ (MAO先生)	鳴門金時	14	イン・アウト ~からだメンテ~ (MAO先生)	スポーツ (バドミントン)	バスドライブ (おかし卸アオバ)	お楽しみカラオケ	
																	Bアクティブアフター (Bアクティブの散歩)
ナイト	16:00~ カラオケ		16:00~ 交流会		16:00~ 夜カフェ		16:00~ 卓上ゲーム		16:00~ 音楽鑑賞		16:00~ 卓球						
A M	15	系遊び講座 (金本先生)	健康卓球 (石田先生)	9:45~ DAISO 買い物		17	楽器に挑戦 (吉野先生)	アートを楽しむ会 (印南先生)	18	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)	19	MUSIC (森藤先生)	考え方のコツ (PCOP)	20	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)
				ざつぱらん	メタ認知 トレーニング												
P M	いきいき健康 ストレッチ (山田先生)	散歩	花の空間装飾 (笠置先生)	新聞	陶芸 <釉薬> (大佐古先生)	お悩みミーティング	椅子YOGA (MEGU先生)	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	21	イン・アウト ~からだメンテ~ (MAO先生)	スポーツ (バス&軽スポ)	リ・くりえいしょん!	お楽しみカラオケ	
																	全体ミーティング 14:20~
ナイト	16:00~ 交流会		16:00~ カラオケ		16:00~ TVゲーム		16:00~ 音楽鑑賞		16:00~ 散歩		16:00~ 輪投げ						
A M	22	系遊び講座 (金本先生)	健康卓球 (石田先生)	9:45~ DAISO 買い物		24	楽器に挑戦 (吉野先生)	アートを楽しむ会 (印南先生)	25	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)	26	MUSIC (森藤先生)	パソコン教室	27	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)
				ざつぱらん	メタ認知 トレーニング												
P M	楽しくダンス& ストレッチ (山田先生)	散歩	花の空間装飾 (笠置先生)	生活のいろは (熱中症について)	陶芸 <品評会> (大佐古先生)	お悩みミーティング	椅子YOGA (MEGU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)	イン・アウト ~からだメンテ~ (MAO先生)	鳴門金時	28	イン・アウト ~からだメンテ~ (MAO先生)	スポーツ (バドミントン)	バスドライブ (道の駅 舞ロード)	お楽しみカラオケ	
																	Bアクティブアフター (ヘルシーな食事)
ナイト	16:00~ カラオケ		16:00~ 交流会		16:00~ 散歩		16:00~ 音楽鑑賞		16:00~ 卓球		16:00~ リラックスタイム						
A M	29	系遊び講座 (金本先生)	健康卓球 (石田先生)	9:45~ DAISO 買い物		30	楽器に挑戦 (吉野先生)	アートを楽しむ会 (印南先生)	31	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)	32	MUSIC (森藤先生)	パソコン教室	33	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)
				ざつぱらん	メタ認知 トレーニング												
P M	楽しくダンス& ストレッチ (山田先生)	散歩	花の空間装飾 (笠置先生)	新聞	陶芸 <品評会> (大佐古先生)	お悩みミーティング	椅子YOGA (MEGU先生)	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	34	イン・アウト ~からだメンテ~ (MAO先生)	スポーツ (バドミントン)	バスドライブ (道の駅 舞ロード)	お楽しみカラオケ	
																	Bアクティブアフター (自律神経の復習)
ナイト	16:00~ リラクゼーション		16:00~ スロービー		16:00~ 散歩		16:00~ 音楽鑑賞		16:00~ 卓球		16:00~ リラックスタイム						

<バスドライブについて>
6/4(木)ファーム・リーグオリックス戦
由宇練習場でカープの試合があります。人数超過の場合は6/11(木)阪神戦を予定しておりますので、ぜひ参加してください

<イン・アウト~からだメンテ~について>
イン(内側ピラティス)とアウト(外側筋トレ)を組み合わせる身体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。

<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しください。靴をぬいで実施します。

<元気になるけん玉クラブについて>
けん玉パフォーマンスのKEN-Gが講師としてきてくれています。ぜひご参加下さい。
<にっこり工房について>
今月より、柔らかい表情、笑顔を作るために新しいプログラムを開始します。ぜひ多くのかたの参加をお待ちしております。

2026年 6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 NEAR I 9:30~11:15	2	3 ピーナッツ応用編⑧ まとめ 9:45~10:45	4	5 はっぴーグループ 認知再構成③ 9:40~11:30 NEAR I 9:30~11:15	6 すまいるグループ⑥ 9:40~12:00
PM	NEAR II 13:15~15:00 UP-G⑦ 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 薬① 13:45~15:00	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(学習会⑤・栄養士) 14:00~15:30 NEAR II 13:15~15:00	UP-G⑪ 13:00~15:00
AM	8 NEAR I 9:30~11:15	9	10 ピーナッツ応用編① オリエンテーション 9:45~10:45	11	12 はっぴーグループ 認知再構成④ 9:40~11:30 NEAR I 9:30~11:15	13 すまいるグループ⑦ 9:40~12:00
PM	NEAR II 13:15~15:00 UP-G⑧ 13:00~15:00	HIKARPP(SMARPP⑨) 14:00~15:30	ピーナッツ基礎編 薬② 13:45~15:00	アサガオ② 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(院内自助グループ) 14:00~15:30 NEAR II 13:15~15:00	UP-G⑫ 13:00~15:00
AM	15 NEAR I 9:30~11:15	16	17 ピーナッツ応用編② 問題解決技法① 9:45~10:45	18	19 はっぴーグループ アサーション① 9:40~11:30 NEAR I 9:30~11:15	20 すまいるグループ⑧ 9:40~12:00
PM	NEAR II 13:15~15:00 UP-G⑨ 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 病気について① 13:45~15:00	アサガオ③ 13:15~14:30 ピーナッツ基礎続編① 再発予防 14:00~15:00	HIKARPP(SMARPP⑩) 14:00~15:30 NEAR II 13:15~15:00	UP-G① 13:00~15:00
AM	22 NEAR I 9:30~11:15	23	24 ピーナッツ応用編③ 問題解決技法② 9:45~10:45	25	26 はっぴーグループ アサーション② 9:40~11:30 NEAR I 9:30~11:15	27
PM	NEAR II 13:15~15:00 UP-G⑩ 13:00~15:00	HIKARPP(変化のステージミーティ ング②) 14:00~15:30	ピーナッツ基礎編 病気について② 13:45~15:00	アサガオ④ 13:15~14:30 ピーナッツ基礎続編② ~薬について考えよう~ 14:00~15:00	HIKARPP(SMARPP⑪) 14:00~15:30 NEAR II 13:15~15:00	UP-G② 13:00~15:00
AM	29 NEAR I 9:30~11:15	30				「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。
PM	NEAR II 13:15~15:00 UP-G⑪ 13:00~15:00	HIKARPP(お楽しみ交流会) 14:00~15:30				