

# 2026年3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	2	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	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	MUSIC (森藤先生)	当事者活動応援 プログラム 考え方のコツ ( PCOP )	7 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
					メタ認知 トレーニング								お楽しみカラオケ
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 (コラボ回)	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	笑いヨガ (新聞先生)	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	趣味活動	お楽しみカラオケ
					スポーツ (バドミントン)	元気になるけん玉 クラブ(藤井先生)	筋トレの会	パストライブ (出土品に会いに行こう)					
ナイト	16:00~ 交流会		16:00~ 散歩		16:00~ 卓球		16:00~ カラオケ		16:00~ 音楽鑑賞		16:00~ 卓上ゲーム		
A M	9	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	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)	MUSIC (森藤先生)	パソコン教室	14 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
					メタ認知 トレーニング								お楽しみカラオケ
P M		楽しくダンス& ストレッチ (山田先生)	散歩 Bアクティブ (栄養士の回)	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	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	パストライブ (広島アーツ& クラブ)	趣味活動
					スポーツ (ソフトバレー)	元気になるけん玉 クラブ(藤井先生)	筋トレの会	お楽しみカラオケ					
ナイト	16:00~ カラオケ		16:00~ 交流会		16:00~ 音楽鑑賞		16:00~ 卓球		16:00~ 散歩		16:00~ リラクゼーション		
A M	16	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	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	MUSIC (森藤先生)	春分の日 	21 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
					メタ認知 トレーニング								お楽しみカラオケ
P M		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<釉薬> (大佐古先生)	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)	スポーツ (バドミントン)	鳴門金時 マインドフルネス	パストライブ (イオン芋店)	趣味活動
					スポーツ (バスケ+軽スポ)	元気になるけん玉 クラブ(藤井先生)	筋トレの会	お楽しみカラオケ					
ナイト	16:00~ 卓上ゲーム		16:00~ カラオケ		16:00~ TVゲーム		16:00~ 散歩				16:00~ 交流会		
A M	23	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	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)	MUSIC (森藤先生)	パソコン教室	28 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
					メタ認知 トレーニング								お楽しみカラオケ
P M		楽しくダンス& ストレッチ (山田先生)	散歩 Bアクティブ (心と体のつながり)	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	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	リクリエーション	趣味活動
					スポーツ (平日市ゆめタウン)	元気になるけん玉 クラブ(藤井先生)	筋トレの会	お楽しみカラオケ					
ナイト	16:00~ カラオケ		16:00~ 卓球		16:00~ 趣味活動		16:00~ 交流会		16:00~ 散歩		16:00~ リラクゼーション		
A M	30	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	<Bアクティブについて> 3/2「栄養士と薬剤師のコラボ」 3/9「栄養士の回：栄養士から健康の工夫を聞こう！」 3/23「心と体の繋がりを学ぶ」 3/30「自律神経の乱れやすい季節を乗り越える方法」 健康的な生活習慣を学び、健康的な食事や運動を実践します。栄養士や薬剤師の講義もあります。みんなで一緒に学びましょう！						28 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
					メタ認知 トレーニング								お楽しみカラオケ
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 (乗り越える方法)	花の空間装飾 (笠置先生)	新聞							28 リクリエーション	趣味活動
					スポーツ (ソフトボール)	お楽しみカラオケ							
ナイト	16:00~ 交流会		16:00~ カラオケ								16:00~ リラクゼーション		

<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)



# 2026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	2 NEAR I 9:30~11:15	3	4 ピーナッツ応用編⑤ ストレス対処② 9:45~10:45	5	6 はっぴーグループ アサーション③ 9:40~11:30 NEAR I 9:30~11:15	7 すまいるグループ② 9:40~12:00
PM	NEAR II 13:15~15:00 UP-G⑦ 13:00~15:00	HIKARPP (SMARPP⑩) 14:00~15:30	ピーナッツ基礎編 ストレス 13:45~15:00	アサガオ② 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-G⑪ 13:00~15:00
AM	9 NEAR I 9:30~11:15	10	11 ピーナッツ応用編⑥ 陰性症状について 9:45~10:45	12	13 はっぴーグループ アサーション④ 9:40~11:30 NEAR I 9:30~11:15	14 すまいるグループ③ 9:40~12:00
PM	NEAR II 13:15~15:00 UP-G⑧ 13:00~15:00	HIKARPP (SMARPP⑫) 14:00~15:30	ピーナッツ基礎編 薬① 13:45~15:00	アサガオ③ 13:15~14:30 ピーナッツ基礎続編③ ストレッチャ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-G⑫ 13:00~15:00
AM	16 NEAR I 9:30~11:15	17	18 ピーナッツ応用編⑦ 薬物療法について 9:45~10:45	19	20 春分の日	21 すまいるグループ④ 9:40~12:00
PM	NEAR II 13:15~15:00 UP-G⑨ 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② 13:45~15:00	アサガオ④ 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		UP-G① 13:00~15:00
AM	23 NEAR I 9:30~11:15	24	25 ピーナッツ応用編⑧ まとめ 9:45~10:45	26	27 はっぴーグループ 行動活性化① 9:40~11:30 NEAR I 9:30~11:15	28 すまいるグループ⑤ 9:40~12:00
PM	NEAR II 13:15~15:00 UP-G⑩ 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① 13:45~15:00	ピーナッツ基礎続編① 再発予防 14:00~15:00	HIKARPP (SMARPP⑬) 14:00~15:30 NEAR II 13:15~15:00	UP-G② 13:00~15:00
AM	30 NEAR I 9:30~11:15	31				
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				