

2026年4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	<イン・アウト~からだメンテ~について> 今月から新しく講師をお迎えして身体づくりを行うプログラムを開始することになりました。イン(内側のピラティス)とアウト(外側の筋トレ)を組み合わせる取り組み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の向上を目的に行われます。転倒予防や運動時の怪我の予防にもなりますので、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> 当事者活動応援プログラムが変更になります。詳細は別紙をご参照ください。						1		2		3		4	
	P M													
ナ イト					16:00~ 卓球		16:00~ 音楽鑑賞		16:00~ エンジョイ		16:00~ リラクゼーション			
A M	6		7	9:45~ DAISO 買い物		8		9		10		11		
P M														
ナ イト	16:00~ カラオケ		16:00~ 卓球		16:00~ TVゲーム		16:00~ 交流会		16:00~ 散歩		16:00~ 音楽鑑賞			
A M	13		14	9:45~ DAISO 買い物		15		16		17		18		
P M														
ナ イト	16:00~ エンジョイ		16:00~ 交流会		16:00~ 音楽鑑賞		16:00~ スロービー		16:00~ カラオケ		16:00~ リラクゼーション			
A M	20		21	9:45~ DAISO 買い物		22		23		24		25		
P M														
ナ イト	16:00~ カラオケ		16:00~ TVゲーム		16:00~ 散歩		16:00~ 卓球		16:00~ 音楽鑑賞		16:00~ 交流会			
A M	27		28	9:45~ DAISO 買い物		29	30		<バスドライブ予定> 4/4(土) 平和公園 4/7(火) 住吉堤防敷 4/9(木) 錦帯橋 4/11(土) 比治山公園 4/18(土) 土師ダム 4/25(土) ファッションセンター しまむら長楽寺 4/30(木) フジグランナタリー阿品		<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)			
P M														
ナ イト	16:00~ TVゲーム		16:00~ 音楽鑑賞		16:00~ リラクゼーション		16:00~ リラクゼーション							

昭和の日



2026年 4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場合があります。担当スタッフまで相談ください。		1 ピーナッツ応用編① オリエンテーション 9:45～10:45	2	3 はっぴーグループ 行動活性化② 9:40～11:30 NEAR I 9:30～11:15	4 すまいるグループ⑥ 9:40～12:00
PM			ピーナッツ基礎編 病気② 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 (SMARPP①) 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	6 NEAR I 9:30～11:15	7	8 ピーナッツ応用編② 問題解決技法① 9:45～10:45	9	10 はっぴーグループ 行動活性化③ 9:40～11:30 NEAR I 9:30～11:15	11 すまいるグループ⑦ 9:40～12:00
PM	NEAR II 13:15～15:00 UP-G⑫ 13:00～15:00	HIKARPP (SMARPP②) 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③ ストレスサーとストレスサイン 14:00～15:00	HIKARPP (学習会①・心理士) 14:00～15:30 NEAR II 13:15～15:00	UP-G③ 13:00～15:00
AM	13 NEAR I 9:30～11:15	14	15 ピーナッツ応用編③ 問題解決技法② 9:45～10:45	16	17 はっぴーグループ 行動活性化④ 9:40～11:30 NEAR I 9:30～11:15	18 すまいるグループ⑧ 9:40～12:00
PM	NEAR II 13:15～15:00 UP-G① 13:00～15:00	HIKARPP (SMARPP③) 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④ 日常生活の問題解決 14:00～15:00	HIKARPP (SMARPP④) 14:00～15:30 NEAR II 13:15～15:00	UP-G④ 13:00～15:00
AM	20 NEAR I 9:30～11:15	21	22 ピーナッツ応用編④ ストレス対処① 9:45～10:45	23	24 はっぴーグループ 問題解決① 9:40～11:30 NEAR I 9:30～11:15	25
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 薬② 13:45～15:00	ピーナッツ基礎続編① 再発予防 14:00～15:00	HIKARPP (SMARPP⑤) 14:00～15:30 NEAR II 13:15～15:00	UP-G⑤ 13:00～15:00
AM	27 NEAR I 9:30～11:15	28	昭和の日			
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			ピーナッツ基礎続編② ～薬について考えよう～ 14:00～15:00	