

2026年5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	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 <マインドフルネス> 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+)	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)	り・くりえいしょん!	お楽しみカラオケ 趣味活動				
16:00~ カラオケ						16:00~ 卓球						
A M	みどりの日 	こどもの日 	振替休日 	7	8							
P M				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			
16:00~ カラオケ						16:00~ TVゲーム						
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)	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)	生活のいろは スポーツ (バドミントン)	陶芸<成形> (大佐古先生)	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 スポーツ (バスケ+軽スポ)	り・くりえいしょん!	お楽しみカラオケ 趣味活動
16:00~ リラクゼーション						16:00~ 交流会						
16:00~ 音楽鑑賞						16:00~ 輪投げ						
16:00~ カラオケ						16:00~ 散歩						
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)	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)	新聞 スポーツ (フットサル)	陶芸<釉薬> (大佐古先生)	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 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
16:00~ カラオケ						16:00~ TVゲーム						
16:00~ 卓球						16:00~ 散歩						
16:00~ 音楽鑑賞						16:00~ 交流会						
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)	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)	生活のいろは スポーツ (ソフトボール)	陶芸<品評会> (大佐古先生)	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 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
16:00~ カラオケ						16:00~ 散歩						
16:00~ 卓球						16:00~ スロービー						

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場合があります。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