

# 2025年1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   |  |  |  |                                     |  |                                   |  |                                   |  |                                  |  |   |  |
|-----|--|--|---|--|--------------------------------------|--|--|--|--|--|---|--|--|--|-------------------------------------|--|-----------------------------------|--|-----------------------------------|--|----------------------------------|--|---|--|
| AM  | <b>&lt;楽しくダンス&amp;ストレッチについて&gt;</b><br>1/6,1/27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体育館で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。 |  | <b>&lt;木曜AMストレッチについて&gt;</b><br>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。 |  | 1<br>                                |  | 2<br>  |  | 3<br><b>&lt;バスドライブについて&gt;</b><br>バスドライブで初詣に行きます。1/7(火)、9(木)、11(土)3回予定です。都合の良い日に皆で初詣に行きましょう。 |  | 4<br>絵本、きいて、よんで、リフレッシュ(佐藤(日)先生)<br>うずら交流会<br>散歩<br>☆ネイルを楽しむ☆(元村先生)<br>趣味活動<br>マインドフルネス<br>16:00~ カラオケ |  |  |  |                                     |  |                                   |  |                                   |  |                                  |  |   |  |
| PM  |  |  |   |  |                                      |  |  |  |  |  |   |  | 6<br>系遊び講座(金本先生)   健康卓球(石田先生)  |  | 7<br>書道(山本(和)先生)   ざっくばらんメタ認知トレーニング |  | 8<br>楽器に挑戦(吉野先生)   アートを楽しむ会(印南先生) |  | 9<br>映画で学ぶ英会話(山本(朝)先生)   ストレッチ花の会 |  | 10<br>MUSIC(森藤先生)   パソコン教室考え方のコツ |  | 11<br>絵本、きいて、よんで、リフレッシュ(佐藤(日)先生)<br>うずら交流会<br>散歩<br>☆ネイルを楽しむ☆(元村先生)<br>趣味活動<br>バスドライブ(三輪明神) |  |
| ナイト |  |  |   |  |                                      |  |  |  |  |  |   |  | 16:00~ 音楽鑑賞  |  | 16:00~ 交流会                          |  | 16:00~ エンジョイ                      |  | 16:00~ 卓球                         |  | 16:00~ リラクゼーション                  |  | 16:00~ カードゲーム   |  |
| AM  | 13<br><b>成人の日</b>  |  | 14<br>書道(山本(和)先生)   ざっくばらんメタ認知トレーニング  |  | 15<br>楽器に挑戦(吉野先生)   アートを楽しむ会(印南先生)   |  | 16<br>数字で学ぶ頭の体操(唐津先生)   ストレッチ(リラクゼーションの会)花の会 |  | 17<br>MUSIC(森藤先生)   当事者活動応援プログラム   |  | 18<br>絵本、きいて、よんで、リフレッシュ(佐藤(日)先生)<br>うずら交流会<br>散歩<br>☆ネイルを楽しむ☆(元村先生)<br>健康太極拳(中村先生)<br>趣味活動            |  |  |  |                                     |  |                                   |  |                                   |  |                                  |  |   |  |
| PM  |  |  | 20<br>系遊び講座(金本先生)   健康卓球(石田先生)  |  | 21<br>書道(山本(和)先生)   ざっくばらんメタ認知トレーニング |  | 22<br>楽器に挑戦(吉野先生)   アートを楽しむ会(印南先生)           |  | 23<br>映画で学ぶ英会話(山本(朝)先生)   ストレッチ花の会   |  | 24<br>MUSIC(森藤先生)   パソコン教室考え方のコツ  |  | 25<br>絵本、きいて、よんで、リフレッシュ(佐藤(日)先生)<br>うずら交流会<br>散歩<br>☆ネイルを楽しむ☆(元村先生)<br>健康太極拳(中村先生)<br>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~ 交流会   |  | 16:00~ 散歩   |  | 16:00~ ボードゲーム  |  |                                     |  |                                   |  |                                   |  |                                  |  |   |  |
| AM  | 19<br>楽しくダンス&ストレッチ(山田先生)   散歩<br>Bアクティブ(筋肉と薬)  |  | 20<br>系遊び講座(金本先生)   健康卓球(石田先生)  |  | 21<br>書道(山本(和)先生)   ざっくばらんメタ認知トレーニング |  | 22<br>楽器に挑戦(吉野先生)   アートを楽しむ会(印南先生)           |  | 23<br>数字で学ぶ頭の体操(唐津先生)   ストレッチ(リラクゼーションの会)花の会   |  | 24<br>MUSIC(森藤先生)   当事者活動応援プログラム  |  | 25<br>絵本、きいて、よんで、リフレッシュ(佐藤(日)先生)<br>うずら交流会<br>散歩<br>☆ネイルを楽しむ☆(元村先生)<br>健康太極拳(中村先生)<br>趣味活動 |  |                                     |  |                                   |  |                                   |  |                                  |  |   |  |
| PM  | 26<br>楽しくダンス&ストレッチ(山田先生)   散歩<br>Bアクティブ(筋肉と薬)  |  | 27<br>系遊び講座(金本先生)   健康卓球(石田先生)  |  | 28<br>書道(山本(和)先生)   ざっくばらんメタ認知トレーニング |  | 29<br>楽器に挑戦(吉野先生)   アートを楽しむ会(印南先生)           |  | 30<br>数字で学ぶ頭の体操(唐津先生)   ストレッチ(リラクゼーションの会)花の会   |  | 31<br>MUSIC(森藤先生)   当事者活動応援プログラム  |  | 1/1<br><b>&lt;お知らせ&gt;</b><br>風邪、インフルエンザ、コロナウイルス予防のため、引き続きマスクの着用、手指消毒、手洗いの方もよろしくお願ひします。    |  |                                     |  |                                   |  |                                   |  |                                  |  |   |  |
| ナイト | 16:00~ 音楽鑑賞  |  | 16:00~ 交流会  |  | 16:00~ エンジョイ                         |  | 16:00~ 卓球                                    |  | 16:00~ カラオケ  |  | 16:00~ 交流会  |  | 16:00~ 散歩  |  |                                     |  |                                   |  |                                   |  |                                  |  |   |  |

# 2025年 1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」<br>・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。 |  | <b>年始休み</b><br>1/1(水) ~ 2025/1/3(金) |                                 |  | <b>すまいるグループ⑦</b><br>9:40~12:00       |
| PM |   |  |                                     |                                 |  | <b>UP-G(フォローアップ回)</b><br>13:00~15:00 |
| AM | <b>NEAR</b><br>9:30~11:15                         |  | <b>ピーナッツ応用編③</b><br>9:45~10:45      | <b>ピーナッツ基礎続編①</b><br>9:45~10:45 | <b>はっぴーグループ</b><br>問題解決①9:40~11:30<br><b>NEAR</b> 9:30~11:15 | <b>すまいるグループ⑧</b><br>9:40~12:00       |
| PM | <b>UP-G⑧</b><br>13:00~15:00                       | <b>HIKARPP</b> (学習会③・看護師)<br>14:00~15:30 | <b>ピーナッツ基礎編</b><br>薬② 13:45~15:00   |                                 | <b>HIKARPP</b> (学習会①・心理士)<br>14:00~15:30                     | <b>UP-G⑥</b><br>13:00~15:00          |
| AM | <b>成人の日</b>                                       |  | <b>ピーナッツ応用編④</b><br>9:45~10:45      | <b>ピーナッツ基礎続編②</b><br>9:45~10:45 | <b>はっぴーグループ</b><br>問題解決②9:40~11:30<br><b>NEAR</b> 9:30~11:15 |                                      |
| PM |   | <b>HIKARPP</b> (院内自助グループ)<br>14:00~15:30 | <b>ピーナッツ基礎編</b><br>病気① 13:45~15:00  | <b>アサガオ①</b><br>13:15~14:30     | <b>HIKARPP</b> (SMARPP①)<br>14:00~15:30                      | <b>UP-G⑦</b><br>13:00~15:00          |
| AM | <b>NEAR</b><br>9:30~11:15                         |  | <b>ピーナッツ応用編⑤</b><br>9:45~10:45      | <b>ピーナッツ基礎続編③</b><br>9:45~10:45 | <b>はっぴーグループ</b><br>問題解決③9:40~11:30<br><b>NEAR</b> 9:30~11:15 | <b>すまいるグループ①</b><br>9:40~12:00       |
| PM | <b>UP-G⑨</b><br>13:00~15:00                       | <b>HIKARPP</b> (SMARPP②)<br>14:00~15:30  | <b>ピーナッツ基礎編</b><br>病気② 13:45~15:00  |                                 | <b>HIKARPP</b> (学習会④・薬剤師)<br>14:00~15:30                     | <b>UP-G⑧</b><br>13:00~15:00          |
| AM | <b>NEAR</b><br>9:30~11:15                         |  | <b>ピーナッツ応用編⑥</b><br>9:45~10:45      | <b>ピーナッツ基礎続編④</b><br>9:45~10:45 | <b>はっぴーグループ</b><br>問題解決④9:40~11:30<br><b>NEAR</b> 9:30~11:15 |                                      |
| PM | <b>UP-G⑩</b><br>13:00~15:00                       | <b>HIKARPP</b> (SMARPP③)<br>14:00~15:30  | <b>ピーナッツ基礎編</b><br>ストレス 13:45~15:00 |                                 | <b>HIKARPP</b> (SMARPP④)<br>14:00~15:30                      |                                      |