

# 2023年7月 ほりこしメンタルスクールプログラム

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1
※「個人面談」の実施日は、担当スタッフと相談し、事前に日程を設定して行います。面談の頻度、時間は個人差があります。 ※35℃以上、熱中症警戒アラート発令時にはスポーツを中止し活動を変更する場合があります					AM:合唱部 社会貢献活動 福島祭「わらの輪作成」 PM:きずなノート
3	4	5	6	7	8
AM:ほりメンルーキーズ ほりメン文庫ディスカッション PM:美術部・個人面談/自主学習/スポーツ(西部西)	AM:不眠の認知行動療法⑥ 山ウォーキング(竹取物語) PM:からだ改造プログラム 星に願いを セタ短冊作成	AM:商品開発・制作 「イベントプロジェクト」 ・個人面談 PM:堀越先生の心理教育	AM:設計考えDIY/合唱部 まとめて発信みんなで作ろう 「ほりメン新聞」 PM:美術館に絵画鑑賞の巻 (自己負担あり) & ボッチャ	ほりメンセタ 旅企画 「米沢 旅」 人数制限あり	AM:からだと心を整えよう ヨガ ほりメン井戸端会議 PM:気持ちのコントロール方法を学ぼう「認知行動療法」
10	11	12	13	14	15
AM:ほりメンルーキーズ/ほりメン文庫ディスカッション PM:美術部・個人面談/自主学習/スポーツ(西部西)	AM:こころと身体を整える ヨガ&ボッチャ PM:メタ認知(シーズンⅡ)② (考え方の柔軟体操)	AM:商品開発・制作 「イベントプロジェクト」 フラワー PM:刑部先生の心理教育	AM:設計考えDIY/合唱部 まとめて発信みんなで作ろう 「ほりメン新聞」 PM:美術部・個人面談 検定チャレンジ スポーツ(十六沼東)	AM:パソコン教室① ほりメン文庫ディスカッション PM:キャリアデザイン IMRチームB	AM:合唱部 福島エール川柳 PM:自分の取り扱い説明書 「クライシスプラン」
17	18	19	20	21	22
	AM:不眠の認知行動療法① GOODコミュニケーション THE FINAL PM:からだ改造プログラム ゆる〜く語ろうお悩み相談室	AM:商品開発・制作 「イベントプロジェクト」 凸ゼミフレンドリーマッチ PM:当事者研究	AM:設計考えDIY/合唱部 まとめて発信みんなで作ろう 「ほりメン新聞」 PM:美術部・個人面談 検定チャレンジ スポーツ(西部西)	AM:IMRチームA マナー講座②(参加要件あり) ほりメン文庫ディスカッション パソコン教室② PM:私のクライシスプラン 「自分の取り扱い説明書」	AM:からだ・心を整えよう 「ヨガ」 私たちの街をキレイにしよう PM:気持ちのコントロール方法を学ぼう「認知行動療法」
24	25	26	27	28	29
AM:ほりメンルーキーズ/ほりメン文庫ディスカッション PM:美術部・個人面談/自主学習/スポーツ(十六沼東)	AM:不眠の認知行動療法② NEW 自律神経を整えよう PM:メタ認知(シーズンⅡ)③ (考え方の柔軟体操)	AM:商品開発・制作 「イベントプロジェクト」 ・個人面談 PM:メンバーフリー企画	AM:設計考えDIY/合唱部 まとめて発信 みんなで作ろう 「ほりメン新聞」 PM:美術部・個人面談 検定チャレンジ スポーツ(クラウン南)	AM:パソコン教室③ ほりメン文庫ディスカッション PM:キャリアデザイン IMRチームB	AM:カードゲームで学ぶ 人生の必須スキル PM:自分の取り扱い説明書 「クライシスプラン」
31	デイケアの予約方法について				
AM:ほりメンルーキーズ/ほりメン文庫ディスカッション PM:美術部・個人面談/自主学習/スポーツ(南体育 東)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●プログラム終了後、予約票の希望日に○をつけてスタッフに渡してください。</li> <li>●電話の場合は、希望日の1日分の予約を入れられます。 電話受付時間：月～金 16時～17時30分 土 16時～16時30分</li> <li>●ショートケア(半日)は、前日あるいは当日のみ予約を入れられます。</li> </ul>		<p>当日の予約&amp;当日の予約キャンセル受付時間</p> <p>①8:30～9:30 ②12:00～13:00 (スポーツがある日は11:30～12:30)</p> <p>※病院直通の電話ではなく、ほりメンの携帯にご連絡ください。 プログラム中は電話に出られません。</p>		