

2023年9月第2版 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	2
				AM: パソコン教室Ⅲ② ほりメン文庫ディスカッション PM: 私のクライシスプラン 「自分の取り扱い説明書」	AM: ボッチャ PM: きずなノート
4	5	6	7	8	9
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: 山ウォーキング(お出かけ) 不眠の認知行動療法(フォロー) PM: メタ認知(シーズンⅡ)④ (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」 フラワーアレンジメント 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: 美術部・個人面談 スポーツ(クラウン南)	AM: パソコン教室Ⅲ③ ほりメン文庫ディスカッション PM: キャリアデザイン 「満足できる人生設計」 IMR	AM: ～体と心を整えよう～ ヨガ ゆる～く語ろうお悩み相談室 PM: 気持ちのコントロール方法 を学ぼう「認知行動療法」
11	12	13	14	15	16
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① スポーツ大会企画委員会 秋の福島川柳 PM: ゆる～く語ろうお悩み相談室 メンバー企画 福島ラーメンロード	AM: 商品開発・制作 「イベントプロジェクト」 ・個人面談 PM: 刑部先生の心理教育	AM: 設計考えDIY/合唱部 「ほりメン新聞」 PM: 美術部・個人面談 スポーツ(クラウン南)	AM: パソコン教室Ⅲ④ マナー講座①(参加要件) ほりメン文庫ディスカッション PM: 私のクライシスプラン 「自分の取り扱い説明書」	第3回スポごみin福島 *参加できない方は AM: カードゲーム PM: ボッチャ
18	19	20	21	22	23
	AM: 市役所販売 頭を鍛えるカードゲーム PM: ゆる～く語ろう お悩み相談室 ボッチャ	AM: 商品開発・制作 「イベントプロジェクト」 避難訓練 PM: 経験を宝にしよう 「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 スポーツ(クラウン南)	AM: アンダーコントロール① 福島散策(お出かけ) PM: キャリアデザイン 「満足できる人生設計」 IMR	AM: 市長杯直前 ボッチャ PM: 気持ちのコントロール方法 を学ぼう「認知行動療法」
25	26	27	28	29	30
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 スポーツ大会企画委員会 福島散策(お出かけ) PM: 自律神経を整えよう	AM: 商品開発・制作 「イベントプロジェクト」 個人面談 PM: ほりメン 「スポごみ大会」	AM: 設計考えDIY/合唱部 「ほりメン新聞」 PM: 美術部・個人面談 スポーツ(クラウン南)	AM: マナー講座②(参加要件) ほりメン文庫ディスカッション PM: 私のクライシスプラン 「自分の取り扱い説明書」	
※「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		●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。 ●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 ●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。		当日の予約&当日の予約キャンセル受付時間 ①8:30～9:30 ②12:00～13:00 (スポーツがある日は11:30～12:30) ※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。	