

# 2023年11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	2	3	4
		AM:商品開発 「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:メンバー企画 PM:美術部/個人面談 /スポーツ(クラウン南) /検定チャレンジ	/	AM:キズナノート PM:ポッチャ
6	7	8	9	10	11
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⑤ /運動会実行委員会 カードゲーム/カルタ作成 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 「イベントプロジェクト」 PM:刑部先生の心理教育	AM:設計・加工DIY/合唱部 /ほりメン新聞を作ろう PM:美術部/個人面談 /スポーツ(クラウン南) /検定チャレンジ	AM:マナー講座⑤(参加要件あり) /ほりメン文庫ディスカッション PM:自分の取り扱い説明書 「クライシスプラン」	AM:ヨガ/ほりメン文庫ディス カッション PM:気持ちのコントロール方 法を学ぼう「認知行動療法」
13	14	15	16	17	18
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 運動会実行委員会/ヨガ PM:メタ認知	AM:イベント還元プログラム 「みんなで映画鑑賞の巻」 ※映画代の負担なし PM:経験を宝にしよう 「当事者研究」	AM:設計・加工DIY/合唱部 /ほりメン新聞を作ろう PM:美術部/個人面談 /スポーツ(西部西) /検定チャレンジ	AM:福島散策(詳細別紙参照) PM:満足できる人生設計 「キャリアデザイン」 /IMR(参加要件あり)	AM:ほりメンクリーン隊 (ゴミ拾い活動) PM:井戸端会議
20	21	22	23	24	25
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① 運動会実行委員会 カードゲーム/カルタ作成 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」 PM:お帰り二瓶さん! ピアサポーター研修報告会	/	AM:感情との付き合い方怒り編 ④/ほりメン文庫ディスカッション PM:マナー講座⑥(参加要件あ り)/自律神経体操	AM:気持ちのコントロール方法を 学ぼう「認知行動療法」 PM:12:30発(予定)警察音楽隊演 奏会]観覧(入場券必要)/お楽しみ 企画
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(十六沼西)	AM:不眠の認知行動療法② 自律神経を整えよう PM:運動会実行委員会 /ワンコインでGO!	運動会(withジュニア) inクラウンサブアリーナ ※10/24参加申し込み締め切り	AM:設計・加工DIY/合唱部 /ほりメン新聞を作ろう PM:美術部/個人面談 /検定チャレンジ /運動会反省会 ※スポーツはお休み※	/	/
<p>※「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。</p>		<p>●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。</p>		<p>当日の予約&amp;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ることができません。</p>	