

# 2023年8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	5
	AM:不眠の認知行動療法③ スポーツ大会企画委員会 PM:きずなノート	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:美術部・個人面談 スポーツ(松川)	AM: パソコン教室④ マナー講座③(参加要件あり) ほりメン文庫ディスカッション PM:IMRチームA 私のクライシスプラン 「自分の取り扱い説明書」	AM:夏のポッチャ大会 お出かけ(スノーピー展) *自己負担あり PM:きずなノート
7	8	9	10	11	12
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(松川)	AM:不眠の認知行動療法④ スポーツ大会企画委員会 ポッチャ 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」 ・個人面談 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 スポーツ(クラウン南)	/	AM:カードゲーム大会 〜頭脳戦・駆け引き編〜 PM:気持ちのコントロール方法 を学ぼう「認知行動療法」
14	15	16	17	18	19
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 スポーツ大会企画委員会 カードゲーム大会Ⅱ PM:メタ認知(シーズンⅡ)③ (考え方の柔軟体操)	<b>特別企画</b> 「ほりメン夏祭り」	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(十六沼東)	AM:パソコン教室Ⅲ① ほりメン文庫ディスカッション マナー講座④(参加要件あり) PM: IMRチームA/ 私のクライ スプラン「自分の取り扱い説明書」	AM:合唱部 ポッチャ PM:自分の取り扱い説明書 「クライシスプラン」
21	22	23	24	25	26
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 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」 ・個人面談 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: パソコン教室Ⅲ② ほりメン文庫ディスカッション IMRチームB PM:キャリアデザイン 「満足できる人生設計」	AM: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」
28	29	30	31		
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 福島をきれいにしよう (クリーン活動) 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:メンバー企画	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 スポーツ(クラウンサブ南)		
<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。 ※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</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 style="text-align: center;">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られません。</p>	