

# 2025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
AM	夏季のスポーツプログラムについて。当日熱中症アラートが出た際にはスポーツプログラムは中止いたします。個別に連絡は致しません。ご了承ください				キズナノート	ポッチャ交流大会（申込者） /納涼 うちわ作り
PM					ヨガ/ほりメン文庫 →お悩み相談室	ピアミーティング
	4	5	6	7	8	9
AM	たかひろ組(DIY) ほりメン新聞	納涼川柳/かき氷	ホリーズメリー (みんなDE創る)	友美子の健康教室 (学習/計画編)	ハートメンテナンス (こころの健康管理)	考えるカードゲーム
PM	美術部/IMR	メタ認知	ほりメン運動会企画	美術部/自主学習 *太極拳	ヨガ/ほりメン文庫 →お悩み相談室	おしゃれアップ 身だしなみ講座
	11	12	13	14	15	16
AM	/	真夏のポッチャ	ホリーズメリー (みんなDE創る)	「ニュース深掘り」	真夏の歌合戦 ほりメンカラオケ大会	私たちの クライシス・プラン
PM		認知行動療法	*家族心理教育	美術部/自主学習 *ポッチャ	ヨガ/ほりメン文庫→お悩み	ピアミーティング
	18	19	20	21	22	23
AM	夏のヌン活	涼みの会	ホリーズメリー (みんなDE創る)	合唱部/友美子の健康教室 (クッキング編)	ハートメンテナンス (こころの健康管理)	NHK福島サマー フェスティバル
PM	美術部/自主学習 *ポッチャ	SST (ソーシャルスキルトレーニング)	当事者研究	美術部/自主学習 *ヨガロング	メンプロ (メンバーよりのメンバーのため)	ヨガ&ほりメン文庫
	25	26	27	28	29	30
AM	たかひろ組(DIY)/ほりメン 新聞	全集中 ドミノチャレンジ	ホリーズメリー (みんなDE創る)	みんなでクライシスプラン	ほりこし心身クリニック 特別講演会	ほりメン 夏祭り
PM	美術部/IMR *パワーヨガ	認知行動療法	社会資源の活用法	美術部/自主学習 *メンバーで語る会	ヨガ&ポッチャ	
※「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。		●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ることができません。		