

2026年3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
	2	3	4	5	6	7
AM	たかひろ組(DIY) キズナノート	季節行事 ひな祭り	ホリーズメリー (みんなDE創る)	合唱部/ピアメン ~ピアメンタルスクール~	第15回 ほりメンオセロ大会	クライシス・プラン みんなのプランもみてみよう
PM	美術部/IMR スポーツ(十六沼東)	メタ認知	堀越先生の心理教育	美術部/自主学習 スポーツ(十六沼東)	ヨガ/ほりメン文庫 →お悩み相談室	ピアミーティング
	9	10	11	12	13	14
AM	たかひろ組(DIY) クリーン活動	芸術鑑賞 ゴッホ展(*有料)	ホリーズメリーand 避難訓練	合唱部/茶話会 ~私のライフハック~	ヨガ/大人の塗り絵 →お悩み相談室	芸術鑑賞 錯覚展inこむこむ
PM	美術部/自己学習 スポーツ(十六沼東)	認知行動療法	当事者研究	美術部/自主学習 スポーツ(十六沼東)	ニュース深掘りor 実践セミナー(要予約)	ホワイトデー企画 時短・簡単料理
	16	17	18	19	20	21
AM	たかひろ組(DIY) ほりメン新聞	ボッチャ/面談	ホリーズメリー (みんなDE創る)	合唱部/ピアメン ~ピアメンタルスクール~	/	ピアミーティング お楽しみ会
PM	美術部/IMR スポーツ(十六沼東)	考えるカードゲーム	社会制度の活用法 ~生活保護制度 他~	美術部/自主学習 スポーツ(十六沼東)		
	23	24	25	26	27	28
AM	たかひろ組(DIY) さいころトーク	春探し ウォーキング	ホリーズメリー (みんなDE創る)	年度納め 「ほりメン大喜利大会」	ヨガ/ほりメン文庫 →お悩み相談室	当事者発表/ 茶話会
PM	美術部/自己学習 スポーツ(十六沼東)	認知行動療法	2026ほりメン フォトコンテスト	美術部/自主学習 スポーツ(十六沼東)	ハートメンテナンス (こころの健康管理)	社会制度の活用法 ~失業手当他~/IMR
	30	31				
AM	たかひろ組(DIY) ほりメン新聞	桜探し ウォーキング				
PM	美術部/自己学習 スポーツ(十六沼東)	SST ソーシャルスキルトレーニング				
<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&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)</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ることができません。</p>		