

2026年2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 | 節分行事 | ホリーズメリー (みんなDE創る) | 合唱部(外)/友美子の健康 教室(学習/計画編) | ヨガ/ほりメン文庫 →お悩み相談室 | 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(クラウン南) | ニュース深掘り | 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 | ボッチャ/面談 | | 合唱部/ピアメン ～ピアメンタルスクール～ | ヨガ/ほりメン文庫 →お悩み相談室 | バレンタインチョコ作り ～自分でも相手でも～ |
| PM | 美術部/自己学習 スポーツ(十六沼東) | 認知行動療法 | | 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 ～傷病手当について～ |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| AM | たかひろ組(DIY) ほりメン新聞 | ニュース深掘り | 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) | ヨガ/ほりメン文庫 →お悩み相談室 | 福島散歩 |
| PM | 美術部/IMR スポーツ(十六沼東) | 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 スポーツ(十六沼東) | キズキノート セルフモニタリングからわかる | ピアミーティング |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| AM | | ほりメンウォーキング (雨天時室内活動) | 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～ | ヨガ/ほりメン文庫 →お悩み相談室 | 街をキレイに ほりメン・スポごみ大会 |
| PM | | 認知行動療法 | 社会制度の活用法 ～精神科デイケアとは②～ | 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) | 考えるカードゲーム |
| | | | | | | |
| AM | | | | | | |
| PM | | | | | | |
| | | | | | | |
| ※「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。 | | |