

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	認知行動療法	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。		<ul style="list-style-type: none"> ●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。 <p>電話受付時間：月～金 16時～17時30分 土 16時～16時30分</p> <ul style="list-style-type: none"> ●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>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>	