

2026年1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
AM						
PM						
	5	6	7	8	9	10
AM	たかひろ組(DIY) キズナノート	初詣&ウォーキング	ホリーズメリー (みんなDE創る)	合唱部/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	考えるカードゲーム
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)	第14回オセロ大会	「手作り市」へGO
	12	13	14	15	16	17
AM		書初め	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	～2026～ほりメン 新年会
PM		認知行動療法	刑部先生の心理教育	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)	
	19	20	21	22	23	24
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/新プロ 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	福島探索(雨天時室内活動)
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)	社会制度の活用法 ～精神科デイケアとは?～	美術部/自主学習 スポーツ(十六沼東)	ニュース深掘り	土曜日版お悩み相談室
	26	27	28	29	30	31
AM	たかひろ組(DIY) 考えるカードゲーム	2026院内ボッチャ大会	ホリーズメリー (みんなDE創る)	合唱部/新プロ 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	ピアミーティング ～イベント企画編～
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)	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 ～自立支援医療とは～
※「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。		