

# 2023年1月 ほりこしメンタルスクールプログラム

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
				AM:キズナノート PM:美術部/検定チャレンジ スポーツ(松川)		AM:かるた大会/書初め PM:メタ認知
8	9	10	11	12	13	14
		AM:初詣(新年の誓い) PM:からだ改造プログラム/RSP	AM:イベントプロジェクト D-1プロジェクト PM:心理教育	AM:IMR/不眠の認知行動療法① ほりメン通信/ほりメン新聞 PM:美術部/検定チャレンジ スポーツ(クラウン南)		AM:当事者研究 PM:合唱部/ほりメン川柳 個人面談セルフチェック
15	16	17	18	19	20	21
	AM:ルーキーズ(初詣)/RSP PM:美術部/自己学習 スポーツ(西部西)	AM:個人面談セルフチェック コミュニケーションゲーム(SST) PM:キャリアデザイン	AM:イベントプロジェクト D-1プロジェクト PM:当事者研究	AM:IMR/不眠の認知行動療法② ほりメン通信/ほりメン新聞 PM:美術部/検定チャレンジ スポーツ(クラウン南)		AM:ポッチャ/個人面談セルフチェック PM:メタ認知
22	23	24	25	26	27	28
	AM:ルーキーズ/自分の椅子をつくる PM:美術部/自己学習 スポーツ(西部西)	AM:個人面談セルフチェック メタ認知 PM:からだ改造プログラム/RSP	AM:イベントプロジェクト/フラワー D-1プロジェクト PM:当事者発表(私のリカバリー)	AM:IMR/不眠の認知行動療法③ ほりメン通信/ほりメン新聞 PM:美術部/検定チャレンジ スポーツ(クラウン南)		
29	30	31	1	2	3	4
	AM:ルーキーズ/RSP PM:美術部/自己学習 スポーツ(西部西)	AM:個人面談セルフチェック コミュニケーションゲーム(SST) PM:キャリアデザイン				
5	6	デイクアの予約方法について		ショートケアの予約方法について		
	※「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~木 16時~17時30分)		●前日のみ予約を入れられます。(プログラム終了後にスタッフに伝えるか、電話で予約してください。電話対応は月~木16~17時30分になります。)		