

2023年12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
				AM:キズナノート PM:満足できる人生設計 「キャリアデザイン」 /IMR(参加要件あり)	AM:ポッチャ PM:ほりメン文庫ディス カッション
4	5	6	7	8	9
AM:ほりメンルーキーズ /クリスマス会準備① PM:美術部・個人面談/自主 学習/スポーツ(南体育館西)	AM:不眠の認知行動療法③ カルタ作成 PM:メンバー企画 (グルメロード)	AM:ほりメンカンパニー (仮)起業会議 PM:堀越先生の心理教育	AM:設計・加工DIY/合唱部 /ほりメン新聞を作ろう PM:美術部/個人面談 /スポーツ(クラウン南) /検定チャレンジ/自主学習	AM:カフェロード(美食編) 【珈琲グルメor三日月カフェ】 ※昼食代自己負担あり PM:自分の取り扱い説明書 「クライシスプラン」	AM:みんなで話そう 「井戸端会議」 PM:ワンコインでGO! with ジュニア(買い物)
11	12	13	14	15	16
AM:ほりメンルーキーズ /クリスマス会準備② PM:美術部・個人面談/自主 学習/スポーツ(南体育館西)	AM:不眠の認知行動療法④ オセロ対戦ゼロ PM:メタ認知 (考え方の柔軟体操)	AM:ほりメンカンパニー (仮)起業会議 PM:刑部先生の心理教育	AM:メンバー企画 (リカバリー) PM:美術部/個人面談 /スポーツ(クラウン南) /検定チャレンジ/自主学習	AM:ポッチャwithジュニア PM:心理師宏周さんのコミュ ニケーション講座withジュニ ア	AM:経験を宝にしよう 「当事者研究」 PM:ヨガ /オセロ対戦アナザー
18	19	20	21	22	23
AM:ほりメンルーキーズ /クリスマス会準備③ PM:美術部・個人面談/自主 学習/スポーツ(十六沼東)	AM:不眠の認知行動療法⑤ 福島散策(冬の福島) PM:からだ改造プログラム ゆる〜く語ろうお悩み相談室	AM:イベント還元プログラム 「うまか亭のランチを食べに行こ う!」※自己負担なし PM:ほりメンウルトラクイズ withジュニア(クイズ大会)	AM:設計・加工DIY /合唱部忘年会(カラオケ)参加要件 あり/ほりメン新聞を作ろう PM:美術部/検定チャレンジ/ポッ チャ/自主学習 ※スポーツお休み	AM:感情との付き合い方 怒り編⑤(参加要件あり) /ほりメン文庫ディスカッション /IMR(参加要件あり) PM:満足できる人生設計 「キャリアデザイン」	AM:メンバー企画「ほりメン 女子会&男子会」 PM:気持ちのコントロール方 法を学ぼう「認知行動療法」
25	26	27	28	29	30
AM:ほりメンルーキーズ /クリスマス会準備④ PM:クリスマス会withジュニ ア ※スポーツお休み	AM:不眠の認知行動療法⑥ /福島の歴史探求(動画) PM:自律神経を整えよう	AM:大掃除 (※大掃除に参加してくれた方に はお弁当が出来ます!) PM:1年を振り返ろう			
<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>		