

# 2023年10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:ほりメンルーキーズ ほりメン文庫ディスカッション PM:美術部・個人面談/自主 学習/スポーツ(西部 西)	AM:ラーメンロード (美食編) (保 佐) PM:きずなノート	AM:商品開発・制作 「イベントプロジェクト」 PM:堀越先生の心理教育	AM:設計考えDIY/合唱部 まとめて発信みんなで作ろう 「ほりメン新聞」 PM:美術部・個人面談 スポーツ (十六沼東)	AM:感情との付き合い方 怒り編②(参加要件あり) ほりメン文庫ディスカッション PM:キャリアデザイン 「満足できる人生設計」 IMR	AM:ボッチャ PM:自衛隊70周年 パレード観戦 & 茶話会
9	10	11	12	13	14
	AM:不眠の認知行動療法③ スポーツ大会実行委員会 カードゲームorオセロ大会 (with ジュニア) PM:からだ改造プログラム ゆる〜く語ろうお悩み相談室	AM:商品開発・制作 「イベントプロジェクト」 PM:刑部先生の心理教育	AM:設計考えDIY/合唱部 まとめて発信みんなで作ろう 「ほりメン新聞」 PM:美術部・個人面談 スポーツ (西部西)	AM:カードゲーム大戦 マナー講座③(参加要件) PM:私のクライシスプラン 「自分の取り扱い説明書」	AM:〜体と心を整えよう〜 ヨガ ハロウィン計画 PM:気持ちのコントロール方 法を学ぼう「認知行動療法」
16	17	18	19	20	21
AM:ほりメンルーキーズ ほりメン文庫ディスカッション PM:美術部・個人面談/自主 学習/スポーツ(クラウン南)	AM:スポーツ大会実行委員会 秋の福島川柳 THE FINAL PM:メタ認知	AM:商品開発・制作 「イベントプロジェクト」 PM:経験を宝にしよう 「当事者研究」	AM:設計考えDIY/合唱部 「ほりメン新聞」 PM:美術部・個人面談 スポーツ(クラウン南)	AM:感情との付き合い方 怒り編③ (参加要件あり) ほりメン文庫ディスカッション PM:キャリアデザイン 「満足できる人生設計」 IMR	AM:手づくりマルシェ (お出かけ) PM:ハロウィンパーティー準 備 & ボッチャ (with ジュニア)
23	24	25	26	27	28
AM:ほりメンルーキーズ ほりメン文庫ディスカッション PM:美術部・個人面談/自主 学習/スポーツ(クラウン南)	AM:不眠の認知行動療法④ スポーツ大会実行委員会 カードゲーム&オセロ大会 PM:からだ改造プログラム ゆる〜く語ろうお悩み相 談室	AM:商品開発・制作 「イベントプロジェクト」 PM:メンバー企画 「ほりメンフォトコンテスト」	AM:設計考えDIY/合唱部 まとめて発信みんなで作ろう 「ほりメン新聞」 PM:美術部・個人面談 スポーツ(松川)	AM:マナー講座④(参加要件) ボッチャ PM:私のクライシスプラン 「自分の取り扱い説明書」	AM:気持ちのコントロール方 法を学ぼう「認知行動療法」 PM:秋企画(withジュニア) 「ハロウィンパーティー」
30	31				
AM:ほりメンルーキーズ ほりメン文庫ディスカッション PM:美術部・個人面談/自主 学習/スポーツ(十六沼東)	AM:自律神経を整えよう PM:スポーツ大会企画委員会 カードゲーム				
<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。 ※35℃以上、熱中症警戒アラート発令時にはスポーツを中止し活動を変更する場合があります</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&amp;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られません。</p>	