





令和6年 12月プログラム表



	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
午前プログラム 9:30~11:40	ウォーキング ----- デスクワーク	OT講座 (個人)	グループ ディスカッション 	体力測定 (ほっぷ合同)	しゃべり場 ----- レクリエーション (サポート合同)
午後プログラム 13:15~14:40	フリー活動	フリー活動	CBT (一部)	フリー活動	MCT
	9	10	11	12	13
午前プログラム 9:30~11:40	ホームルーム	アピアランス講座	映画鑑賞	体カづくり	なんでも相談室 ----- リラクゼーション(室内)
午後プログラム 13:15~14:40	フリー活動	フリー活動	/	フリー活動	グループプレゼン (発表日)
	16	17	18	19	20
午前プログラム 9:30~11:40	ウォーキング (ほっぷ合同) ----- デスクワーク	セルフチェック	フリー開放日	薬剤師講座 ----- しゃべり場	グループ ディスカッション (ほっぷ合同)
午後プログラム 13:15~14:40	フリー活動	心理士講座	CBT (一部)	フリー活動	グループプレゼン (振り返り)
	23	24	25	26	27
午前プログラム 9:30~11:40	心理士講座	事例検討 	OT講座 (集団)	委員会 ----- 委員会 (振り返り)	お楽しみプログラム
午後プログラム 13:15~14:40	フリー活動	フリー活動	/	フリー活動	大掃除
午前プログラム 9:30~11:40	~年末年始のご案内~ 12/30~1/5はお休みです!				
午後プログラム 13:15~14:40	年始は1/6より開所いたします! みなさま、よいお年をお迎えください😊				



- * プログラムは原則参加です。体調不良等による見学を希望される際はスタッフへご相談ください。
- * 「体カづくり」「ウォーキング」に参加される際は、タオルや飲み物の準備を各自お願いいたします。
- * 「ウォーキング」の行き先は、奥町公園or木曽川緑地公園(片道20分ほど)です。
- * アピアランス講座はヤクルトをお呼びして睡眠についてお話をさせていただきます。
- * 出席予定の日に欠席される際は、担当スタッフまでご連絡をお願いします。
- * プログラムは都合により変更する場合があります。
- * 4、24日は「オフィスデー」です。服装からお仕事への意識を高めましょう!

上林記念病院 自立支援センター ほっぷ
TEL:0586-61-0110(代)
TEL対応時間:8:30~17:00

