

令和7年 1月プログラム表

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|------------------------|--|--------------|---|-----------------|-----------------------------|
| | | | 1 | 2 | 3 |
| 午前プログラム 9:30~11:40 |  <p style="text-align: center;">メンバー交流会のお知らせ</p> <p style="text-align: center;">1月18日(土)に交流会を開催します。 「これだけはほっぶで訓練しておいた方がいいこと」 復職したOBの話が聞ける貴重な機会です。 ぜひご参加ください😊</p>  | | | | |
| 午後プログラム 13:15~14:40 | | | | | |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 午前プログラム 9:30~11:40 | 初詣 新年の抱負 | OT講座 (個人) | グループ ディスカッション  | 体力測定 (ほっぶ合同) | しゃべり場 リラクゼーション |
| 午後プログラム 13:15~14:40 | 新年の抱負 (発表会) | フリー活動 | カフェ企画 (振り返り) | フリー活動 | グループプレゼン (振り返り) |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 午前プログラム 9:30~11:40 |  <p style="text-align: center;">成人の日</p> | OT講座 (集団) | 映画鑑賞 | ホームルーム | なんでも相談室 リラクゼーション |
| 午後プログラム 13:15~14:40 | | フリー活動 | CBT (一部) | フリー活動 | MCT |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 午前プログラム 9:30~11:40 | ウォーキング (ほっぶ合同) 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 (ほっぶ合同) |
| 午後プログラム 13:15~14:40 | フリー活動 | 心理士講座 | カフェ企画 (振り返り) | フリー活動 | グループプレゼン (導入) |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 午前プログラム 9:30~11:40 | 心理士講座 | OT講座 (集団) | 事例検討  | 体カづくり | 委員会 委員会 (振り返り) |
| 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 | フリー活動 |

* 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。

* 今月は臨時で第2,4水曜PMにカフェ企画の振り返りプログラムを開講します。

カフェ企画に携わった方は原則ご参加ください。

* 「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(片道20分ほど)です。

* 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。

* 8、29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 ほっぶ
TEL:0586-61-0110(代)
TEL対応時間:8:30~17:00