



# 令和7年 3月プログラム表



	月	火	水	木	金	
	3	4	5	6	7	
午前プログラム 9:30~11:40	ウォーキング	OT講座 (個人作業)	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	
					リラクゼーション	
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	
	10	11	12	13	14	15
午前プログラム 9:30~11:40	ホームルーム	OT講座 (集団作業)	映画鑑賞	体力づくり	なんでも相談室	メンバー交流会
					リラクゼーション	
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)	
	17	18	19	20	21	
午前プログラム 9:30~11:40	ウォーキング /避難訓練 (ほっぷ合同)	セルフチェック	フリー開放日		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	フリー活動	CBT(一部)	 春分の日	フリー活動	
	24	25	26	27	28	
午前プログラム 9:30~11:40	ホームルーム	OT講座 (集団作業)	事例検討	薬剤師講座	委員会	
				しゃべり場(11:00~)	委員会 (振り返り)	
午後プログラム 13:15~14:40	フリー活動	心理士講座		フリー活動	MCT	
	31					
午前プログラム 9:30~11:40	心理士講座	<b>メンバー交流会のお知らせ</b> 今月は3月15日(土)に開催します。 今回のメンバー交流会は現役メンバーで企画・運営を致します。 また、卒業生と交流できる貴重な機会ですので、ぜひご参加ください。 ご不明点はスタッフまでお問い合わせください◎				
午後プログラム 13:15~14:40	フリー活動					

- \* スタッフの入れ替えの事情により、一部プログラム内容に変更点があります。ご了承ください。
- \* 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。
- \* 「体力づくり」「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。
- \* 5日、26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