



令和7年 12月プログラム表



	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
午前プログラム 9:30～11:40	MTG	セルフチェック	ペアプレゼン (導入) 	体力測定 (ほっぷ合同)	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	フリー活動	CBT (一部)	フリー活動	グループプレゼン (発表日)
	8	9	10	11	12
午前プログラム 9:30～11:40	ウォーキング デスクワーク	ホームルーム	フリー開放日	体力づくり	Ns講座 (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		フリー活動	グループプレゼン (発表日)
	15	16	17	18	19
午前プログラム 9:30～11:40	心理士講座	OT講座 (集団)	ペアプレゼン (発表) 	薬剤師講座 (ほっぷ合同) 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	フリー活動	CBT (一部)	フリー活動	フリー活動
	22	23	24	25	26
午前プログラム 9:30～11:40	映画鑑賞 (ほっぷ合同)	ホームルーム	事例検討	心理師講座 (ほっぷ合同)	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		フリー活動	フリー活動
	29				
午前プログラム 9:30～11:40	お楽しみプログラム (ほっぷ合同)	<p>～年末年始のご案内～ 12/30～1/4はお休みです！ 年始は1/5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😊</p> 			
午後プログラム 13:15～14:40	大掃除				

* 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or木曽川緑地公園(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。

* 3、17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

