



令和7年 9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	ホームルーム	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	フリー活動	
	8	9	10	11	12	
午前プログラム 9:30～11:40	映画鑑賞 (ほっぷ合同)	グループ ディスカッション	フリー開放日	体力づくり リラクゼーション	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	フリー活動	
	15	16	17	18	19	20
午前プログラム 9:30～11:40	 敬老の日	OT講座 (集団作業)	ペアプレゼン (発表) 	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)	メンバー交流会
午後プログラム 13:15～14:40		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	心理士講座	 秋分の日	事例検討	ホームルーム	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		リラクゼーション (ほっぷ合同)	JOY お楽しみプログラム	フリー活動	
	29	30				
午前プログラム 9:30～11:40	心理士講座 (ほっぷ合同)	ウォーキング /デスクワーク	メンバー交流会のお知らせ 9月20日(土)に交流会を開催します。 テーマは「復職してから気付いたこと・感じたこと」です。 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😊			
午後プログラム 13:15～14:40	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。

＊「体力づくり」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。

＊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日、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

