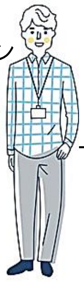
令和8年　2月プログラム表

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
午前プログラム 9:30～11:40	グループ ディスカッション	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	CBT（一部）	フリー活動	フリー活動	フリー活動
	9	10	11	12	13
午前プログラム 9:30～11:40	映画鑑賞（ほっぷ合同）	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	グループプレゼン（導入）/フリー活動	CBT（一部）		フリー活動	フリー活動
	16	17	18	19	20
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 / しゃべり場（11:00～）	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	CBT（一部）	フリー活動	フリー活動	フリー活動
	23	24	25	26	27
午前プログラム 9:30～11:40	振替休日	事例検討	委員会 / 委員会（振り返り）	心理士講座（ほっぷ合同）	アピアランス講座
午後プログラム 13:15～14:40		CBT（一部）	フリー活動	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」「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。

＊アピアランス講座はヤクルトの方をお呼びして栄養についてお話をしていただきます。

＊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。

＊5.25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)