



# 令和8年 3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)	ホームルーム	
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)	なんでも相談室	フリー開放日	体づくり	Ns講座 (ほっぷ合同)	
		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	
	16	17	18	19	20	21
午前プログラム 9:30~11:40	グループ ディスカッション (ほっぷ合同)	OT講座 (集団作業)	ペアプレゼン (発表) 	薬剤師講座 (ほっぷ合同) しゃべり場(11:00~)		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	春分の日	
	23	24	25	26	27	
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	事例検討	心理士講座 (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	CBT(一部)	フリー活動	フリー活動	フリー活動	
	30	31				
午前プログラム 9:30~11:40	心理士講座	グループ ディスカッション	<b>メンバー交流会のお知らせ</b> 今月は3月21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。 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	CBT(一部)				

- \* 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。
- \* 4日、18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