



令和8年 7月プログラム表



	月	火	水	木	金	
			1	2	3	
午前プログラム 9:30~11:40	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:8:40~17:00		ホームルーム	体力測定 (ほっぷ合同)	なんでも相談室	
午後プログラム 13:15~14:40			フリー活動	フリー活動	リラクゼーション	
	6	7	8	9	10	
午前プログラム 9:30~11:40	ウォーキング (ほっぷ合同)	セルフチェック	ペアプレゼン (導入)	体力づくり	Ns講座 (ほっぷ合同)	
	デスクワーク					
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	
	13	14	15	16	17	18
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)	ホームルーム	自習	薬剤師講座 (ほっぷ合同)	体力づくり (ほっぷ合同)	メンバー交流会
				しゃべり場		
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	
	20	21	22	23	24	
午前プログラム 9:30~11:40	 海の日	OT講座 (集団作業)	ペアプレゼン (発表)	体力づくり	心理士講座	
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	
	27	28	29	30	31	
午前プログラム 9:30~11:40	事例検討	グループ ディスカッション	フリー開放日	体力づくり	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	心理士講座	フリー活動	

★メンバー交流会のお知らせ★

7月18日(土)に交流会を開催します。
 復職したOB・OGと話せ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☺

*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。

*8日、22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！