

精神科ショートケア 房っこ

令和 7 年 10 月 プログラム予定表【全体】

* **開所時間**… 午前ショートケアは、9:30 開所、10:00 プログラム開始～12:00 終了、12:30 閉所
午後ショートケアは、13:30 開所、14:00 プログラム開始～16:00 終了、16:30 閉所

	月	火	水	木	金	土
	〈お知らせ〉 ○アルコール依存症ミーティング 10月のテーマ「あなたの中にある引き金」 ○10月の休診日 10/13（月）、10/24（金）、10/25（土） ○10月の「アルコール ハームリダクション ミーティング」はお休みです。次回は11/15（土） ○10月～火曜午後プログラムが変わります！ 創作プログラム→「ストレスマネジメント教室」		1	2	3	4
午前			ギャンブル依存症 フォローアップ ミーティング		アルコール依存症 ミーティング(ステップアップ)	アルコール依存症 リワークミーティング
			GA メッセージ		SMARP24 引き金と欲求	第6回 働く上での病気や症状の 影響・問題や心配
午後			創作プログラム		ゲーム・ネット依存症 ミーティング(成人)	休診
			クラフト・アート		F-NIP(エフニップ)	
	6	7	8	9	10	11
午前	運動プログラム	アルコール依存症 ミーティング(ステップアップ)	ギャンブル依存症 ミーティング (水曜 AM グループ)		アルコール依存症 ミーティング(ステップアップ)	依存症 家族会
	ストレッチ体操 ウォーキング	SMARPP24 あなたの中にある引き金	標準的治療プログラム 第4回「生活再建・代替行動」		ARASHI(アラシー) 困難な場面の乗り切り方	CRAFT
午後	アルコール依存症 ミーティング(ベジック)	ストレスマネジメント教室	創作プログラム		ギャンブル依存症 ミーティング (金曜 PM グループ)	休診
	第1回 依存症ってどんな病気？	NEW 第1回 ストレスについて知ろう	クラフト・アート		標準的治療プログラム 第1回「あなたにとっての ギャンブルとは」	
	13 スポーツの日	14	15	16	17	18
午前	休診	アルコール依存症 ミーティング(ステップアップ)	依存症女性 ミーティング(Walea)		アルコール依存症 ミーティング(ステップアップ)	クスリの問題でお困りの 方のためのプログラム
		テーマミーティング テーマについて語ろう	第6回 ちよどよい距離の 人間関係		アンガーマネジメント	テキストを用いた グループワーク
午後		ストレスマネジメント教室	創作プログラム		ゲーム・ネット依存症 ミーティング(児童)	休診
		NEW 第2回 ストレスについて知ろう②	クラフト・アート		F-NIP(エフニップ)	
	20	21	22	23	24	25
午前	運動プログラム	アルコール依存症 ミーティング(ステップアップ)	ギャンブル依存症 ミーティング (水曜 AM グループ)		休診	休診
	ストレッチ体操 ウォーキング	アルコールを使わない生活を 送るための注意事項	標準的治療プログラム 第5回「考え方のクセ」			
午後	アルコール依存症 ミーティング(ベジック)	ストレスマネジメント教室	創作プログラム			
	第2回 なぜアルコールをやめないと いけないのか	NEW 第3回 ストレスと生活習慣について	クラフト・アート			
	27	28	29	30	31	11/1
午前	運動プログラム	アルコール依存症 ミーティング(ステップアップ)	季節のイベント		アルコール依存症 ミーティング(ステップアップ)	
	ストレッチ体操 ウォーキング	みんなで身体を動かそう ポッチャ	秋スイーツ作りで アフタヌーンティー		回復者からのメッセージ	
午後	アルコール依存症 ミーティング(ベジック)	ストレスマネジメント教室	創作プログラム		ギャンブル依存症 ミーティング (金曜 PM グループ)	休診
	第3回 アルコールがある生活 からの回復段階	NEW 第4回 ストレス対処法を試してみよう	クラフト・アート		標準的治療プログラム 第2回「ギャンブルの引き金 について」	

プログラムの詳細につきましては、お気軽にお近くの職員へお声かけ下さい。またショートケア利用希望の方は、診察の際に主治医へご相談下さい。

