

野々市こころのクリニック ショートケア「オリーブ」

2026年2月プログラム

受付時間 12:45~

利用時間 13:00~16:00

月	火	水	木	金	土	日
体力・健康づくり	集中力up	リカバリー講座	休診日	コミュニケーション	リラクゼーション	休診日
 <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>おしらせ 28日（土）休診のため、 ショートケアはお休みとなります。</p> </div>						1
2	3	4	5	6	7	8
マイ オリーブ	ふうせん バレー	マイ オリーブ	リカバリー 講座 *藤木Dr*	休診日	マイ オリーブ	休診日
9	10	11	12	13	14	15
マイ オリーブ	マイ オリーブ	建国記念 の日	休診日	マイ オリーブ	マイ オリーブ	休診日
16	17	18	19	20	21	22
マイ オリーブ	マイ オリーブ	リカバリー 講座 *生活*	休診日	マイ オリーブ	マイ オリーブ	休診日
23	24	25	26	27	28	
天皇誕生日	マイ オリーブ	私の リカバリー プラン	休診日	マイ オリーブ	休診日	

2026年2月のプログラム紹介

曜日	内容	期待できる効果・目的		実施プログラム	
毎日	マイオリーブ	全プログラム 共通	日常生活能力を高める 過ごし方を自分で選択して 取り組む力をつける	書写、写経、塗り絵、折り紙、読書、軽運動、トランプなどのゲーム、ダイヤモンドアート、就労に向けての自己学習（面接の練習、履歴書の書き方など）、PC（スキルアップ、ゲーム、認知機能トレーニングなど）	
月	体力・健康づくり		体力をUPさせる 体の疲れやすさを改善する 健康的な体づくりを意識する	ふうせんバレー	椅子に座ったまま行うふうせんバレー。1月に実施した後にリベンジ希望の声があり、今月もやることにしました！
		生活リズム が安定する	集中力をUPさせる 頭の疲れやすさを改善する 脳の活性化を図る	卓球大会 ～オリーブ杯～	月末恒例の卓球大会！ 今月の栄冠は誰の手に！？
火	集中力アップ			居場所として 過ごすこと ができる	コラージュ
		コミュニケーションを 身につけること ができる	疾病について知り、症状への対処力を高める 就労や日常生活改善に向けて取り組む コミュニケーションスキルなど 回復に役立つ知識を学ぶ	楽しく脳トレ	今月はどんなことをやるか、まだ企画中です。 お楽しみに♪
水	リハビリ講座			藤木Drの講座	生活講座
		病気と上手に 付き合うこと ができる	自己理解、他者理解を深める 自分を表現する力を高める 自分の状態に気づき、ケアする力を高める	私のリハビリプラン	石川県消費生活支援センターから講師を招き、インターネットなどの身近な消費者トラブルについて学びます。
金	コミュニケーション			ブログ編集部	私のリハビリプラン
		回復を 感じるこ と が で き る	自分をリラックスさせる力を高める こころと体のバランスを整える力を高める	コミュトレ	1月のプログラムを振り返り、ブログに載せたいものを考えます。今後やりたいプログラムも相談しましょう。
土	リラクゼーション			アロマワックスパー 作り	コミュトレ
				アロマワックスパー 作り	ロウにアロマを加えて固める「火を使わないアロマキャンドル＝アロマワックスパー」を作ります。
				推し活 *本・音楽*	グループに分かれて、自分の好きな本、音楽について語らしましょう♪