



## 7月 スマイルディケアプログラム表



月		火			水			木			金			土					
1		2			3			4			5			6					
午前	リハビリ ウォーム アップ	料理	社会生活リ ズム	リハビリ ウォーム アップ	料理	話し方 入門	リハビリ ウォーム アップ	料理	問題解決 技法	リハビリ ウォームアッ プ	料理	Better Solution SST	リハビリ ウォームアッ プ	料理	就労準備 きほんのき	リハビリ ウォームアップ	アサーションSST		
午後	ウォームアップ ヨガ	アンガー コントロール CBT		整える身体と心	セルフ エスティームCBT		卓球 /ゲーム	IMR ～疾病管理と リハビリ～		ヘルス プロモーション	社交不安CBT		みやびサロン	認知再構成法		卓球	ヨリドコロ	—	うつCBT
8		9			10			11			12			13					
午前	リハビリ ウォーム アップ	料理	社会生活リ ズム	リハビリ ウォーム アップ	料理	話し方 入門	リハビリ ウォーム アップ	料理	問題解決 技法	リハビリ ウォームアッ プ	料理	Better Solution SST	リハビリ ウォームアッ プ	料理	就労準備 きほんのき	リハビリ ウォームアップ	アサーションSST		
午後	ウォームアップ ヨガ	アンガー コントロール CBT		整える身体と心	セルフ エスティームCBT		ポッチャ /ゲーム	IMR ～疾病管理と リハビリ～		ヘルス プロモーション	社交不安CBT		みやびサロン	認知再構成法		卓球	ヨリドコロ (スポーツ)	休職予防	うつCBT
15		16			17			18			19			20					
午前	祝日 (海の日)			リハビリ ウォーム アップ	料理	話し方 入門	リハビリ ウォーム アップ	料理	問題解決 技法	リハビリ ウォームアッ プ	料理	Better Solution SST	リハビリ ウォームアッ プ	料理	就労準備 きほんのき	リハビリ ウォームアップ	アサーションSST		
午後				整える身体と心	セルフ エスティームCBT		カラオケ	IMR ～疾病管理と リハビリ～		ヘルス プロモーション	社交不安CBT		みやびサロン	認知再構成法		卓球	ヨリドコロ	—	うつCBT
22		23			24			25			26			27					
午前	リハビリ ウォーム アップ	料理	社会生活リ ズム	リハビリ ウォーム アップ	料理	話し方 入門	リハビリ ウォーム アップ	料理	問題解決 技法	リハビリ ウォームアッ プ	料理	Better Solution SST	リハビリ ウォームアッ プ	料理	就労準備 きほんのき	リハビリ ウォームアップ	アサーションSST		
午後	ウォームアップ ヨガ	アンガー コントロール CBT		整える身体と心	セルフ エスティームCBT		卓球 /ゲーム	IMR ～疾病管理と リハビリ～		ヘルス プロモーション	社交不安CBT		みやびサロン	認知再構成法		卓球	ヨリドコロ (スポーツ)	休職予防	うつCBT
29		30			31			15日(月)は祝日のためお休みです。											
午前	リハビリ ウォーム アップ	料理	社会生活リ ズム	リハビリ ウォーム アップ	料理	話し方 入門	リハビリ ウォーム アップ											料理	問題解決 技法
午後	卓球	アンガー コントロール CBT		整える身体と心	セルフ エスティームCBT		ポッチャ /ゲーム	IMR ～疾病管理と リハビリ～											



8月予定：(月)ストレスマネジメント (土)双極性障害の心理教育