



1月 スマイルデイケアプログラム表



	月			火			水			木			金			土				
	1			2			3			4			5			6				
午前	お正月									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	退職予防プログラム		
午後										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	ヨリドコロ ～初詣・書初～	うつCBT	—		
	8			9			10			11			12			13				
午前	成人の日			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	退職予防プログラム		
9				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 ～疾病管理とリカバリー～		ヘルスプロモーション		社交不安CBT	みやびサロン ～調理レク～		認知再構成法	ヨリドコロ ～スポーツ～	うつCBT	—	
	15			16			17			18			19			20				
	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	退職予防プログラム		
	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	屋外活動		IMR ～薬について～		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	ヨリドコロ ～調理～	うつCBT	—	
	22			23			24			25			26			27				
16	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	退職予防プログラム		
	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 ～疾病管理とリカバリー～		ヘルスプロモーション		社交不安CBT	みやびサロン (華道)		認知再構成法	ヨリドコロ ～スポーツ～	うつCBT	—	
	29			30			31													
	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	※年末年始は12月29日～1月3日までお休みです。 ※8日は成人の日のためお休みです。 ヨリドコロで、卓球などのスポーツを入れていきます。										
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 ～疾病管理とリカバリー～											

2月：月曜ストレスマネジメント 木曜ヘルス(薬膳プログラム)