



12月 スマイルデイケアプログラム表



	月	火	水	木	金	土											
						1											
午前						ヨガ ゆったりサロン	アサーション										
午後						室内 スポーツ	セルフ ISTEIM CBT	双極性障 害心理教 育									
	3	4	5	6	7	8											
午前	社会生活 リズム	料理	ウォーミング アップ SST	リハビリ ウォームアップ	料理	会話 SST	リハビリ ウォームアップ	料理	step by step SST	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 SST	ヨガ ゆったりサロン	アサーション
午後	ヘルス プロモーション	IMR	カラオケ	セルフISTEIM CBT	チューブストレッチ 医療体操	社交不安 CBT	みやびサロン ～アロマ～	7つのコラム	3B体操	不眠CBT	室内 スポーツ	セルフ ISTEIM CBT	双極性障 害心理教 育				
	10	11	12	13	14	15											
午前	社会生活 リズム	料理	ウォーミング アップ SST	リハビリ ウォームアップ	料理	会話 SST	リハビリ ウォームアップ	料理	step by step SST	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 SST	ヨガ ゆったりサロン	アサーション
午後	ヘルス プロモーション	IMR	カラオケ	セルフISTEIM CBT	室内スポーツ	社交不安 CBT	DVD鑑賞	7つのコラム	室内ゲーム	不眠CBT	室内 スポーツ	セルフ ISTEIM CBT	双極性障 害心理教 育				
	17	18	19	20	21	22											
午前	社会生活 リズム	料理	ウォーミング アップ SST	リハビリ ウォームアップ	料理	会話 SST	リハビリ ウォームアップ	料理	step by step SST	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 SST	屋外活動	
午後	ヘルス プロモーション	IMR	カラオケ	セルフISTEIM CBT	チューブストレッチ 医療体操	社交不安 CBT	みやびサロン ～華道～	7つのコラム	3B体操	不眠CBT	Merry Christmas!	クリスマス会					
	24	25	26	27	28												
午前	天皇誕生日			リハビリ ウォームアップ	料理	会話 SST	リハビリ ウォームアップ	料理	step by step SST	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 SST		
午後				カラオケ	セルフISTEIM CBT	室内スポーツ	社交不安 CBT	DVD鑑賞	7つのコラム	室内ゲーム	不眠CBT						

1月予定：(木) 不安CBT (金) アンガーコントロール