

🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁 2月 スマイルディケアプログラム表 🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁🎁

	月			火			水			木			金			土																																			
										1			2			3																																			
午前	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	みやびサロン			不眠CBT			室内ゲーム			7つのコラム			室内 スポーツ			うつ CBT																																			
	5			6			7			8			9			10																																			
午前	リハビリ ウォームアップ			料理			ウオ-ミク アップ SST			リハビリ ウォームアップ			料理			会話 SST																																			
午後	ヘルス プロモーション			IMR			カラオケ			セルフ イステイム CBT			3B体操			社交不安 CBT																																			
	12			13			14			15			16			17																																			
午前										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	カラオケ			セルフ イステイム CBT			室内スポーツ			社交不安 CBT			屋外活動			不眠CBT			室内ゲーム			7つのコラム			室内 スポーツ			うつ CBT			セルフ イステイム CBT																				
	19			20			21			22			23			24																																			
午前	リハビリ ウォームアップ			料理			ウオ-ミク 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 イステイム CBT			3B体操			社交不安 CBT			みやびサロン			不眠CBT			チューブ ストレッチ 医療体操			7つのコラム			室内 スポーツ			うつ CBT			セルフ イステイム CBT														
	26			27			28																																												
午前	リハビリ ウォームアップ			料理			ウオ-ミク 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																										
午後	ヘルス プロモーション			IMR			カラオケ			セルフ イステイム CBT			室内スポーツ			社交不安 CBT																																			

3月予定：(木) 怒りのCBT (金) 不安CBT