

11月 スマイルデイケアプログラム表

	月			火			水			木			金			土		
													1			2		
午前				●23日(勤労感謝の日)は、祝日です ●30日のスポーツ参加の方は内履きをお持ちください									リハビリ ウォーム アップ	料理	就労 SST	リハビリ ウォーム アップ	料理	アサーショ ンSST
午後													体操/ゲーム		認知再構成法	たこ焼き イベント	うつCBT	セルフ イメージ CBT
	4			5			6			7			8			9		
午前				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	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	リハビリ ウォーム アップ	料理	アサーショ ンSST
午後				カラオケ		不眠CBT	ストレッチ/ パソコン		社交不安 CBT	DVD鑑賞		IMR	3B体操/ ゲーム		認知再構成法	卓球・ヨ ガ	うつCBT	セルフ イメージ CBT
	11			12			13			14			15			16		
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	話し方 入門	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	リハビリ ウォーム アップ	料理	アサーショ ンSST
午後	ヘルス プロモーション		セルフエス ティームCBT	壁絵/卓球		不眠CBT	ストレッチ/ パソコン		社交不安 CBT	DVD鑑賞		IMR(薬)	体操/ゲーム		認知再構成法	屋外活動	うつCBT	セルフ イメージ CBT
	18			19			20			21			22			23		
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	話し方 入門	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	リハビリ ウォーム アップ	料理	アサーショ ンSST
午後	ヘルス プロモーション		セルフエス ティームCBT	カラオケ		不眠CBT	ストレッチ/ パソコン		社交不安 CBT	みやび(華道)		IMR	3B体操/ ゲーム		認知再構成法	ヨガ・ 卓球	うつCBT	セルフ イメージ CBT
	25			26			27			28			29			30		
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	話し方 入門	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	リハビリ ウォーム アップ	料理	アサーショ ンSST
午後	ヘルス プロモーション		セルフエス ティームCBT	壁絵/ポッチャ		不眠CBT(薬)	ストレッチ/ パソコン		社交不安 CBT	みやび (アロマ)		IMR(薬)	体操/ゲーム		認知再構成法	スポーツ デー	うつCBT	セルフ イメージ CBT

12月予定：(火) 認知再構成法 (金) アンガーコントロール