



# 2月 スマイルデイケアプログラム表



	月 1/28			火 1/29			水 1/30			木 1/31			金 1			土 2			
午前										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 SST				
午後	3B体操			認知再構成法			室内 スポーツ	セルフ イメージ CBT	うつ CBT										
	4			5			6			7			8			9			
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 SST	
午後	ヘルス プロモーション		IMR	カラオケ		セルフイメージ CBT	室内スポーツ		社交不安 CBT	DVD鑑賞		不眠CBT	室内ゲーム		認知再構成法	室内 スポーツ	セルフ イメージ CBT	うつ CBT	
	11			12			13			14			15			16			
午前	<b>建国記念日</b> 			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 SST	
午後				カラオケ		セルフイメージ CBT	みやびサロン ～華道～		社交不安 CBT	チューブストレッチ 医療体操		不眠CBT (薬について)	3B体操		認知再構成法	室内 スポーツ	セルフ イメージ CBT	うつ 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	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 講演会	ヨガ ゆったりサロン		アサーション SST	
午後	ヘルス プロモーション		IMR	カラオケ		セルフイメージ CBT	屋外活動		社交不安 CBT	みやびサロン ～アロマ～		不眠CBT	室内ゲーム		認知再構成法	室内 スポーツ	セルフ イメージ CBT	うつ CBT	
	25			26			27			28			<p>①みやびサロン(華道)のみ 13日水曜に実施です</p> <p>②7つのコラムは2月から 認知再構成法に変更になります。</p>						
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							
午後	ヘルス プロモーション		IMR	カラオケ		セルフイメージ CBT	チューブストレッチ 医療体操		社交不安 CBT	DVD鑑賞		不眠CBT							

3月予定：(木)不安CBT (金)

## 2月 リワーク・デイケアプログラム

	月	火	水	木	金	土		
					1	2		
午前	1/28	1/29	1/30	1/31	Better Solution SST	ヨガ	アサーション SST	休職予防プ ログラム
午後					リワーク 報告会			
	4	5	6	7	8	9		
午前	マインドフルネス スポーツ	アサーションSST	Better Solution SST	就労SST	Better	ヨガ	アサーション SST	休職予防プ ログラム
午後		リワーク 報告会	スポーツ	セルフエス ティーム CBT	うつ CBT			
	11	12	13	14	15	16		
午前	建国記念日	アサーションSST	Better Solution SST	就労SST	Better Solution SST	ヨガ	アサーション SST	休職予防プ ログラム
午後		セルフエス ティーム CBT	GD	社交不安CBT	認知再構成法			
	18	19	20	21	22	23		
午前	マインドフルネス スポーツ	アサーションSST	薬について学ぶ	就労SST	Better Solution SST	ヨガ	アサーション SST	休職予防プ ログラム
午後		セルフエス ティーム CBT	ヘルスプロモーション	社交不安CBT	認知再構成法			
	25	26	27	28	3月1日			
午前	マインドフルネス スポーツ	アサーションSST	Better Solution SST	就労SST	BetersolutionSST	※金曜日は こだわりCBTではなく 認知再構成法へ 変更になります。		
午後		セルフエス ティーム CBT	GD	リワーク 報告会	リワーク 報告会			

OW : オフィスワーク

GD : グループディスカッション

3月～金曜日 認知再構成法 / こだわりCBT