



# 4月 スマイルデイケアプログラム表



	月 1			火 2			水 3			木 4			金 5			土 6		
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	認知再構成法	チューブストレッチ 医療体操	社交不安 CBT		DVD鑑賞	セルフエスティームCBT		3B体操	不安CBT		室内 スポーツ	セルフ エスティーム CBT	双極性障 害心理教 育	
	8			9			10			11			12			13		
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 薬について	カラオケ	認知再構成法	みやびサロン ～華道～	社交不安 CBT		室内スポーツ	セルフエスティームCBT		室内ゲーム	不安CBT		室内 スポーツ	セルフ エスティーム CBT	双極性障 害心理教 育	
	15			16			17			18			19			20		
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	スポーツ(体育 館)	認知再構成法	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～	セルフエスティームCBT		3B体操	不安CBT		室内 スポーツ	セルフ エスティーム CBT	双極性障 害心理教 育【薬】	
	22			23			24			25			26			27		
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	認知再構成法	屋外活動	社交不安 CBT		DVD鑑賞	セルフエスティームCBT		室内ゲーム	不安CBT		室内 スポーツ	セルフ エスティーム CBT	双極性障 害心理教 育	
	29			30														
午前	春イベント DVD鑑賞/スポーツ			リハビリ ウォームアップ	料理	会話 SST												
午後	屋外ランチ			カラオケ	認知再構成法													

●4/16(火)は地区センター体育館で実施します。内履きの準備をお願いします。  
●認知再構成法とセルフエスティームCBTの曜日が変更しています。



5月予定：(木)未定 (金)未定 決まり次第お知らせいたします。

## 4月 リワーク・デイケアプログラム

	月	火	水	木	金	土			
	1	2	3	4	5	6			
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 Solution SST	ヨガ	アサーション SST	休職予防プ ログラム	
		OW	OW	OW	OW				
午後	アンガーCBT/こだわり	GD (心理)	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法	スポーツ	セルフエスティーム CBT	双極性障害 心理教育	
		OW	OW	OW	OW				
	8	9	10	11	12	13			
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	復職準備会	ヨガ	アサーション SST	休職予防プ ログラム
		OW	OW	OW	OW				
午後	アンガーCBT/こだわり	GD (心理)	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法	スポーツ	セルフエスティーム CBT	双極性障害 心理教育	
		OW	OW	OW	OW				
	15	16	17	18	19	20			
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 Solution SST	ヨガ	アサーション SST	休職予防プ ログラム	
		OW	OW	OW	OW				
午後	アンガーCBT/こだわり	ヘルスプロモーション ～体育館(運動)～	セルフエスティームCBT	社交不安CBT	認知再構成法	スポーツ	セルフエスティーム CBT	双極性障害 心理教育 薬について	
		OW	OW	OW	OW				
	22	23	24	25	26	27			
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	
		OW	OW	OW	OW				
午後	アンガーCBT/こだわり	GD (MSC)	セルフエスティームCBT	報告会	報告会	スポーツ	セルフエスティーム CBT	双極性障害 心理教育	
		OW	OW						
	29	30							
午前	春イベント DVD/スポーツ	アサーションSST	<p style="color: red;">●4/16 (火) のヘルスプロモーション (運動) は地区センター体育館で実施しま す。内履きの準備をお願いします。</p> <p style="color: red;">●月曜日はアンガーコントロールCBTとこだわりCBTです</p> <p style="color: red;">●グループディスカッションとセルフエスティームの曜日が変更しています。</p>						
		OW							
午後	屋外ランチ	GD (DC)							
		OW							

GD:グループディスカッション OW:オフィスワーク