



# 5月 スマイルデイケアプログラム表



|    | 月              |    |                   | 火               |      |           | 水               |    |                        | 木                 |             |                           | 金               |    |                           | 土               |             |                           |                 |    |            |                    |       |  |               |  |            |                    |       |  |   |  |  |  |  |  |
|----|----------------|----|-------------------|-----------------|------|-----------|-----------------|----|------------------------|-------------------|-------------|---------------------------|-----------------|----|---------------------------|-----------------|-------------|---------------------------|-----------------|----|------------|--------------------|-------|--|---------------|--|------------|--------------------|-------|--|---|--|--|--|--|--|
|    | 1              |    |                   |                 |      |           |                 |    |                        | 2                 |             |                           |                 |    |                           |                 |             |                           | 3               |    |            |                    |       |  |               |  |            | 4                  |       |  |   |  |  |  |  |  |
| 午前 |                |    |                   |                 |      |           |                 |    |                        | リハビリ<br>ウォームアップ   | 料理          | step by<br>step<br>SST    | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理 | Better<br>Solution<br>SST | <b>憲法記念日</b>    |             |                           |                 |    |            |                    |       |  | <b>みどりの日</b>  |  |            |                    |       |  |   |  |  |  |  |  |
| 午後 |                |    |                   |                 |      |           |                 |    |                        | チューブストロッチ<br>医療体操 | 社交不安<br>CBT |                           | DVD鑑賞           |    | セルフイメージCBT                |                 |             |                           |                 |    |            |                    |       |  |               |  |            |                    |       |  |   |  |  |  |  |  |
|    | 6              |    |                   |                 |      |           | 7               |    |                        |                   |             |                           | 8               |    |                           |                 |             |                           | 9               |    |            |                    |       |  | 10            |  |            |                    |       |  | 11  |  |  |  |  |  |
| 午前 | <b>祝日</b>      |    |                   |                 |      |           |                 |    |                        | リハビリ<br>ウォームアップ   | 料理          | 会話<br>SST                 | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理 | step by<br>step<br>SST    | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理          | Better<br>Solution<br>SST | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理 | 就労<br>SST  | ヨガ<br>ゆったりサロン      |       |  | アサーション<br>SST |  |            |                    |       |  |   |  |  |  |  |  |
| 午後 |                |    |                   |                 |      |           |                 |    |                        | スポーツ<br>(体育館)     |             | 認知再構成法                    |                 |    | チューブストロッチ<br>医療体操         |                 | 社交不安<br>CBT |                           | DVD鑑賞           |    | セルフイメージCBT |                    | 室内ゲーム |  | 不眠CBT         |  | 室内<br>スポーツ | セルフ<br>イメージ<br>CBT | うつCBT |  |   |  |  |  |  |  |
|    | 13             |    |                   |                 |      |           | 14              |    |                        |                   |             |                           | 15              |    |                           |                 |             |                           | 16              |    |            |                    |       |  | 17            |  |            |                    |       |  | 18  |  |  |  |  |  |
| 午前 | 社会生活<br>リズム    | 料理 | ウォーミング<br>アップ SST | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理   | 会話<br>SST | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理 | step by<br>step<br>SST | リハビリ<br>ウォームアップ   | 料理          | Better<br>Solution<br>SST | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理 | 就労<br>SST                 | ヨガ<br>ゆったりサロン   |             |                           | アサーション<br>SST   |    |            |                    |       |  |               |  |            |                    |       |  |   |  |  |  |  |  |
| 午後 | ヘルス<br>プロモーション |    | IMR               |                 | カラオケ |           | 認知再構成法          |    | 室内スポーツ                 |                   | 社交不安<br>CBT |                           | みやびサロン<br>～華道～  |    | セルフイメージCBT                |                 | 3B体操        |                           | 不眠CBT           |    | 室内<br>スポーツ | セルフ<br>イメージ<br>CBT | うつCBT |  |               |  |            |                    |       |  |   |  |  |  |  |  |
|    | 20             |    |                   |                 |      |           | 21              |    |                        |                   |             |                           | 22              |    |                           |                 |             |                           | 23              |    |            |                    |       |  | 24            |  |            |                    |       |  | 25  |  |  |  |  |  |
| 午前 | 社会生活<br>リズム    | 料理 | ウォーミング<br>アップ SST | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理   | 会話<br>SST | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理 | step by<br>step<br>SST | リハビリ<br>ウォームアップ   | 料理          | Better<br>Solution<br>SST | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理 | 就労<br>SST                 | ヨガ<br>ゆったりサロン   |             |                           | アサーション<br>SST   |    |            |                    |       |  |               |  |            |                    |       |  |   |  |  |  |  |  |
| 午後 | ヘルス<br>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<br>CBT |                           | DVD鑑賞           |    | セルフイメージCBT                |                 | 3B体操        |                           | 不眠CBT           |    | 室内<br>スポーツ | セルフ<br>イメージ<br>CBT | うつCBT |  |               |  |            |                    |       |  |   |  |  |  |  |  |
|    | 27             |    |                   |                 |      |           | 28              |    |                        |                   |             |                           | 29              |    |                           |                 |             |                           | 30              |    |            |                    |       |  | 31            |  |            |                    |       |  | <b>●5/7(火)は地区センター体育館で<br/>実施します。内履きの準備をお願い<br/>します。</b> |  |  |  |  |  |
| 午前 | 社会生活<br>リズム    | 料理 | ウォーミング<br>アップ SST | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理   | 会話<br>SST | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理 | step by<br>step<br>SST | リハビリ<br>ウォームアップ   | 料理          | Better<br>Solution<br>SST | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理 | 就労<br>SST                 | ヨガ<br>ゆったりサロン   |             |                           | アサーション<br>SST   |    |            |                    |       |  |               |  |            |                    |       |  |   |  |  |  |  |  |
| 午後 | ヘルス<br>プロモーション |    | IMR               |                 | カラオケ |           | 認知再構成法          |    | 室内スポーツ                 |                   | 社交不安<br>CBT |                           | みやびサロン<br>～アロマ～ |    | セルフイメージCBT                |                 | 室内ゲーム       |                           | 不眠CBT           |    |            |                    |       |  |               |  |            |                    |       |  |   |  |  |  |  |  |

6月予定：(火) 認知再構成法 (金) アンダーコントロールCBT