



1月 スマイルデイケアプログラム表



月		火		水		木		金		土								
12/31		1		2		3		4		5								
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						
午後							3B体操	アンガー コントロール		室内 スポーツ	リフ Iステップ CBT	うつ CBT						
7		8		9		10		11		12								
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
午後	ヘルス プロモーション		IMR	カラオケ	リフIステップ CBT	室内スポーツ	社交不安 CBT	みやびサロン ～華道～		不安CBT	室内ゲーム		アンガー コントロール	室内 スポーツ	リフ Iステップ CBT	うつ CBT		
14		15		16		17		18		19								
午前	成人の日 			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	リフIステップ CBT	チューブストレッチ 医療体操	社交不安 CBT	DVD鑑賞		不安CBT	3B体操	アンガー コントロール	室内 スポーツ	リフ Iステップ CBT	うつ CBT			
21		22		23		24		25		26								
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
午後	ヘルス プロモーション		IMR	カラオケ	リフIステップ CBT	屋外活動	社交不安 CBT	みやびサロン ～アロマ～		不安CBT	室内ゲーム		アンガー コントロール	室内 スポーツ	リフ Iステップ CBT	うつ CBT		
28		29		30		31												
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
午後	ヘルス プロモーション		IMR	カラオケ	リフIステップ CBT	チューブストレッチ 医療体操	社交不安 CBT	DVD鑑賞		不安CBT								

2月予定：（木）不眠CBT （金）7つのコラム