



# 1月 スマイルデイケアプログラム表



	月			火			水			木			金			土					
	30			31			1			2			3			4					
午前	※年末年始は12月29日～1月3日までお休みです。																休日	休日	リハビリウォームアップ	一汁一飯	休職予防プログラム
午後	※13日は成人の日のためお休みです。																		ヨリドコロ	うつCBT	—
	6			7			8			9			10			11					
午前	リハビリウォームアップ	料理	社会生活リズム	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	問題解決技法	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	就労準備きほんのき	リハビリウォームアップ	一汁一飯	休職予防プログラム			
午後	ウォームアップヨガ	はじめてCBT	整える身体と心	セルフエスティームCBT	ポッチャ/ゲーム	IMR～疾病管理とリカバリー	ヘルスプロモーション	社交不安CBT	和～なごみ～	認知再構成法	ヨリドコロ	うつCBT	休職予防(茶話会)								
	13			14			15			16			17			18					
午前	成人の日			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	問題解決技法	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	就労準備きほんのき	リハビリウォームアップ	一汁一飯	休職予防プログラム			
午後				整える身体と心	セルフエスティームCBT	卓球/ゲーム	IMR～疾病管理とリカバリー	ヘルスプロモーション	社交不安CBT	和～なごみ～	認知再構成法	ヨリドコロ	うつCBT	—							
	20			21			22			23			24			25					
午前	リハビリウォームアップ	料理	社会生活リズム	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	問題解決技法	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	就労準備きほんのき	リハビリウォームアップ	一汁一飯	休職予防プログラム			
午後	ウォームアップヨガ	はじめてCBT	整える身体と心	セルフエスティームCBT	屋外活動/カラオケ	IMR～疾病管理とリカバリー	ヘルスプロモーション	社交不安CBT	和～なごみ～	認知再構成法	ヨリドコロ	うつCBT	休職予防(茶話会)								
	27			28			29			30			31								
午前	リハビリウォームアップ	料理	社会生活リズム	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	問題解決技法	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	就労準備きほんのき						
午後	卓球	はじめてCBT	整える身体と心	セルフエスティームCBT	ポッチャ/ゲーム	IMR～疾病管理とリカバリー	ヘルスプロモーション	社交不安CBT	和～なごみ～	認知再構成法											

2月：月曜アンガー 木曜ヘルス(薬膳プログラム)