



# 3月 スマイルデイケアプログラム表



	月			火			水			木			金			土					
													1			2					
午前																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	アサーションSST	休職予防プログラム
午後																みやびサロン		認知再構成法		ヨリドコロ(未定)	
<p style="text-align: center;">20日は春分の日(祝日)のためお休みです。 今月の華道は都合によりお休み致します。</p>																					
	4			5			6			7			8			9					
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	アサーションSST	休職予防プログラム			
午後	ウォームアップヨガ		ストレスマネジメント	整える身体と心		セルフエスティームCBT	卓球/ゲーム		IMR ~疾病管理とリハビリ~	ヘルスプロモーション		社交不安CBT	みやびサロン(みかんゼリー)		認知再構成法	ヨリドコロ(スポーツ)	休職予防~茶話会~	うつCBT			
	11			12			13			14			15			16					
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	アサーションSST	休職予防プログラム			
午後	ウォームアップヨガ		ストレスマネジメント	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 ~疾病管理とリハビリ~	ヘルスプロモーション		社交不安CBT	みやびサロン		認知再構成法	ヨリドコロ(クッキング)	うつCBT				
	18			19			20			21			22			23					
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	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	アサーションSST	休職予防プログラム			
午後	ウォームアップヨガ		ストレスマネジメント	整える身体と心		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	みやびサロン		認知再構成法	ヨリドコロ(スポーツ)	休職予防~茶話会~	うつCBT			
	25			26			27			28			29			30					
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	アサーションSST	休職予防プログラム			
午後	卓球		ストレスマネジメント	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 ~疾病管理とリハビリ~	ヘルスプロモーション		社交不安CBT	みやびサロン(ポプリ作り)		認知再構成法	ヨリドコロ(未定)	うつCBT				

4月予定：(月)不安CBT (土)双極性障害の心理教育