

9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									料理	就労 SST	ヨガ ゆったりサロン	社交不安症 CBT	アサーション SST
午後									チューブストレッチ 医療体操	アンガー マネジメント	セルフ エスティーム	院長によるストレス対処 ～ストレスとは？～	
	4		5		6		7		8		9		
午前	料理	SST ウォーミングアップ	料理	SST	料理	アサーション SST	料理	会話SST	料理	就労 SST	ヨガ ゆったりサロン	社交不安症 CBT	アサーション SST
午後	ヘルスプロ モーション	IMR	カラオケ	セルフ エスティーム	3B体操	不眠のCBT	DVD鑑賞	不安のCBT	室内ゲーム	アンガー マネジメント	セルフ エスティーム	院長との余暇プログラム ～ボーリング～	
	11		12		13		14		15		16		
午前	料理	SST ウォーミングアップ	料理	SST	料理	アサーション SST	料理	会話SST	料理	就労 SST	ヨガ ゆったりサロン	社交不安症 CBT	アサーション SST
午後	ヘルスプロ モーション	IMR	カラオケ	セルフ エスティーム	室内 スポーツ	不眠のCBT	みやび サロン	不安のCBT	チューブストレッチ 医療体操	アンガー マネジメント	セルフ エスティーム	院長によるストレス対処 ～ストレスコーピング～	
	18		19		20		21		22		23		
午前			料理	SST	料理	アサーション SST	料理	会話SST	料理	就労 SST			
午後			カラオケ	セルフ エスティーム	室内 スポーツ	不眠のCBT	DVD鑑賞	不安のCBT	室内ゲーム	アンガー マネジメント			
	25		26		27		28		29		30		
午前	料理	SST ウォーミングアップ	料理	SST	料理	アサーション SST	料理	会話SST	料理	就労 SST	ヨガ ゆったりサロン	社交不安症 CBT	アサーション SST
午後	ヘルスプロ モーション	IMR	カラオケ	セルフ エスティーム	3B体操	不眠のCBT	みやび サロン	不安のCBT	チューブストレッチ 医療体操	アンガー マネジメント	セルフ エスティーム	余暇プログラム ～屋外活動～	

みやびサロン・・・生け花、書道、創作活動を実施。 ゆったりサロン・・・麻雀、wii、カードゲームや創作活動等を実施。