



12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			5								
午前				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 SST	リハビリ ウォーム アップ	料理	アサーション SST						
午後				フィジカル トレー ニング	セルフ エスティーム CBT	こだわり傾 向CBT	卓球 PC/ゲーム		社交不安CBT		DVD鑑賞		IMR		フィジカル トレー ニング/ (レク)		認知再構成法		卓球・ ヨガ	双極性障害 の心理教育	セルフ エスティーム CBT			
	7			8			9			10			11			12								
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 SST	リハビリ ウォーム アップ	料理	アサーション SST						
午後	ヘルス プロモーション		不安CBT	フィジカル トレー ニング	セルフ エスティーム CBT	こだわり傾 向CBT	ポッチャ PC/ゲーム		社交不安CBT		みやび		IMR		フィジカル レー ニング/ (レ ク)		認知再構成法		卓球・ ヨガ	双極性障害 の心理教育	セルフ エスティーム CBT			
	14			15			16			17			18			19								
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 SST	クリスマス会								
午後	ヘルス プロモーション 片井さん		不安CBT	フィジカル トレー ニング	セルフ エスティーム CBT	こだわり傾 向CBT	卓球 PC/ゲーム		社交不安CBT		DVD鑑賞		IMR		フィジカル レー ニング/ (レ ク)						認知再構成法			
	21			22			23			24			25			26								
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 SST	リハビリ ウォーム アップ	料理	アサーション SST						
午後	ヘルス プロモーション		不安CBT	フィジカル トレー ニング	セルフ エスティーム CBT	こだわり傾 向CBT	ポッチャ PC/ゲーム		社交不安CBT		みやび(華道)		IMR		フィジカル レー ニング/ (レ ク)		認知再構成法		卓球・ ヨガ	双極性障害 の心理教育	セルフ エスティーム CBT			
	28			29			30			31			年末年始12月28日～ 1月3日まで休みです。											
午前	休み			休み			休み			休み														
午後																								

1月予定：(月)不安CBT (火)セルフエスティームCBT/こだわりCBT (土)うつCBT