



7月 スマイルディケアプログラム表



	月			火			水			木			金			土											
										1			2			3											
午前	 土曜のみやびPGは火曜に移動します。 																		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	社交不安CBT		フィジカル トレーニング /筆ペン		認知再構成法		卓球	うつCBT
	5			6			7			8			9			10											
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	ウォームアップ ヨガ		不眠CBT	フィジカル /DC通信	セルフ エスティーム CBT	アングアーコン トロールCBT	ポッチャ /ゲーム		IMR	ヘルスプロモ ーション	社交不安CBT		映画鑑賞		認知再構成法	卓球	うつCBT	ストレス マネジメント									
	12			13			14			15			16			17											
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	ウォームアップ ヨガ		不眠CBT	みやび (お抹茶会)	セルフ エスティーム CBT	アングアーコン トロールCBT	卓球 /ゲーム		IMR	ヘルスプロモ ーション	社交不安CBT		フィジカル トレーニング /筆ペン		認知再構成法	卓球	うつCBT	ストレス マネジメント									
	19			20			21			22			23			24											
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	ウォームアップ ヨガ		不眠CBT	フィジカル /DC通信	セルフ エスティーム CBT	アングアーコン トロールCBT	ポッチャ /ゲーム		IMR	ヘルスプロモ ーション	社交不安CBT		映画鑑賞		認知再構成法	卓球	うつCBT	ストレス マネジメント									
	26			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SST	リハビリ ウォーム アップ	料理	アサーション SST									
午後	ウォームアップ ヨガ		不眠CBT	みやび (創作)	セルフ エスティーム CBT	アングアーコン トロールCBT	卓球 /ゲーム		IMR	ヘルスプロモ ーション	社交不安CBT		フィジカル トレーニング /筆ペン		認知再構成法	卓球	うつCBT	ストレス マネジメント									

8月予定：(月)不安CBT (火)セルフエスティームCBT/こだわり傾向CBT (土)双極性障害の心理教育