



5月 スマイルデイケアプログラム表



	月			火			水			木			金			土		
																1		
午前	 <p>3日の憲法記念日のみ、DCお休みです。 5日のGWイベントのご参加お待ちしております。</p> 															リハビリ ウォーム アップ	ストレッチ	アサーション SST
午後																卓球	うつCBT	ストレス マネジメント
	3			4			5			6			7			8		
午前	<p style="color: red;">憲法記念日 DC休み</p>			リハビリ ウォーム アップ	料理	話し方 入門	GWイベント (お菓子作り/映画)			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	ストレッチ	アサーション SST
午後				フィジカル /DC通信	セルフ エスティーム CBT	こだわり傾向 CBT	GWイベント (ヨガ/ロゼット作り)			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		みやび (スイーツ 作り)	うつCBT
	10			11			12			13			14			15		
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	不安CBT		フィジカル /DC通信	セルフ エスティーム CBT	こだわり傾向 CBT	ポッチャ /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
	17			18			19			20			21			22		
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	不安CBT		フィジカル /DC通信	セルフ エスティーム CBT	こだわり傾向 CBT	卓球 /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	みやび (創作)	うつCBT	ストレス マネジメント
	24			25			26			27			28			29		
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	不安CBT		フィジカル /DC通信	セルフ エスティーム CBT	こだわり傾向 CBT	ポッチャ /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
	31																	
午前	リハビリ ウォーム アップ	料理	社会生活 リズム	  <p>みやび 第2土曜：スイーツ作り 第4土曜：コラージュ 予定です</p>  														
午後	ウォームアップ ヨガ	不安CBT																

6月予定：(月)不眠CBT (火)セルフエスティームCBT/アンガーコントロールCBT (土)うつCBT