



11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	祝日 (文化の日)			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				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		DC通信/ 作品展制作		認知再構成法		卓球	うつ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		不眠CBT	整える身体と心		セルフ エスティームCBT		卓球 /ゲーム		IMR		ヘルスプロモ ーション	社交不安CBT		みやびサロン (お茶会)	認知再構成法		卓球	うつCBT	ストレスマネ ジメント
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		不眠CBT	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		ヘルスプロモ ーション	社交不安CBT		DC通信/ 作品展制作	認知再構成法		卓球	うつCBT	ストレスマネ ジメント
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	 祝日 (勤労感謝の日)			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		不眠CBT	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		華道		認知再構成法		卓球	うつCBT	ストレスマネ ジメント	
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											
午後	卓球		不眠CBT	整える身体と心		セルフ エスティームCBT		卓球 /ゲーム											IMR	

12月予定：(月)不安CBT (土)双極性障害の心理教育/ストレスマネジメント