



2月 スマイルデイケアプログラム表



月		火 1			水 2			木 3			金 4			土 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 /DC通信	セルフ エスティーム CBT	アンガーコン 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 レーニング/ 筆ペンプラ板	認知再構成法	卓球 /ゲーム	うつCBT	ストレスマネ ジメント					
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	ウォームアップヨ ガ	不眠CBT	映画鑑賞	セルフ エスティーム CBT	アンガーコン 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	みやびサロン (お茶会)	認知再構成法	卓球 /ゲーム	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 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	アンガーコン 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 レーニング/ 筆ペンプラ板	認知再構成法	卓球 /ゲーム	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			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	映画鑑賞	セルフ エスティーム CBT	アンガーコン トロールCBT	ヘルスプロモ ーション				社交不安CBT	みやびサロン (華道)	認知再構成法	卓球 /ゲーム	うつCBT	ストレスマネ ジメント			
28		29			30			31			31			31				
午前	リハビリ ウォームアップ	料理	社会生活 リズム	<p>11日は通常通りDCが開いています。 23日は祝日のためお休みです。</p>														
午後	卓球	不眠CBT																

3月予定：(月)不眠CBT (火)セルフエスティームCBT/アンガーCBT (土)うつCBT