



# 1月 スマイルデイケアプログラム表



	月			火			水			木			金			土					
	2			3			4			5			6			7					
午前							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							ボッチャ /ゲーム	IMR ~疾病管理と リハビリ~		ヘルス プロモーション		社交不安CBT		創作活動		認知再構成法		卓球	うつCBT	土曜PG (年末年始を 振り返ろう)	
午前	<b>成人の日</b>			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				整える身体と心		セルフエスティーム CBT		卓球 /ゲーム	IMR ~疾病管理と リハビリ~		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	土曜PG (健康って なんだろう)
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	ストレス マネジメント		整える身体と心		セルフエスティーム CBT		ボッチャ /ゲーム	IMR ~疾病管理と リハビリ~		ヘルスプロモー ション		社交不安CBT		創作活動		認知再構成法		卓球	うつCBT	土曜PG (ハンド マッサージ)
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	ストレス マネジメント		整える身体と心		セルフエスティーム CBT		卓球 /ゲーム	IMR ~疾病管理と リハビリ~		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	うつCBT	土曜PG (ストレッチ)
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	<p>※年末年始は12月29日~1月3日までお休みです。            ※9日成人の日は祝日のためお休みです。            ※ストレスマネジメントが土曜日から月曜日に変更になります。</p>														
午後	卓球	ストレス マネジメント		整える身体と心		セルフエスティーム CBT															

2月予定：(月)ストレスマネジメント (土)うつCBT、土曜PG(体活性化させていこう)