


🍰🍰🍰🍰🍰🍰🍰 2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					
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							ポッチャ /ゲーム	IMR ～疾病管理と リハビリ～		ヘルス プロモーション (3.1.2お弁当)		社交不安CBT		みやびサロン (創作活動)		認知再構成法		卓球	うつCBT	ヨリドコロ (身体を 温める食べ物)				
	6			7			8			9			10			11								
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	建国記念の日								
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 (3.1.2お弁当)		社交不安CBT		みやびサロン (お茶会)				認知再構成法					
	13			14			15			16			17			18								
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		ポッチャ /ゲーム	IMR ～疾病管理と リハビリ～		ヘルス プロモーション (3.1.2お弁当)		社交不安CBT		みやびサロン (創作活動)		認知再構成法		卓球	うつCBT	ヨリドコロ (みんなで クッキング)			
	20			21			22			23			24			25								
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	天皇誕生日			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	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～				みやびサロン (華道)		認知再構成法		卓球	うつCBT	ヨリドコロ (みんな でクッキング)					
	27			28			 11日は建国記念の日、23日は天皇誕生日で祝日のためお休みです。 																	
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																		
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																		

3月予定：(月)アンガーコントロール(土)うつCBT/土曜PG(春に向けて活動性アップ☆)