






# 4月 スマイルデイケアプログラム表



|    | 月  |       |             | 火               |    |                  | 水                   |                         |            | 木                   |         |                           | 金                   |        |                   | 土                   |                   |               |
|----|--|-------|-------------|-----------------|----|------------------|---------------------|-------------------------|------------|---------------------|---------|---------------------------|---------------------|--------|-------------------|---------------------|-------------------|---------------|
|    |  |       |             |                 |    |                  |                     |                         |            |                     |         |                           |                     |        |                   | 1                   |                   |               |
| 午前 |  ※ 29日 昭和の日は祝日のためお休みです。   |       |             |                 |    |                  |                     |                         |            |                     |         |                           |                     |        |                   | リハビリ<br>ウォーム<br>アップ | アサーション<br>SST     | 休職予防<br>プログラム |
| 午後 |  |       |             |                 |    |                  |                     |                         |            |                     |         |                           |                     |        |                   | 卓球                  | 双極性障害の心理教育        | ヨリドコロ<br>(ヨガ) |
|    | 3  |       |             | 4               |    |                  | 5                   |                         |            | 6                   |         |                           | 7                   |        |                   | 8                   |                   |               |
| 午前 | リハビリ<br>ウォーム<br>アップ  | 料理    | 社会生活<br>リズム | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理 | 話し方<br>入門        | リハビリ<br>ウォーム<br>アップ | 料理                      | 問題解決<br>技法 | リハビリ<br>ウォーム<br>アップ | 料理      | Better<br>Solution<br>SST | リハビリ<br>ウォーム<br>アップ | 料理     | 就労準備<br>きほんの<br>き | リハビリ<br>ウォーム<br>アップ | アサーション<br>SST     | 休職予防<br>プログラム |
| 午後 | ウォームアップ<br>ヨガ  | 不安CBT |             | 整える身体と心         |    | セルフ<br>エスティームCBT | 卓球<br>/ゲーム          | IMR<br>~疾病管理と<br>リカバリー~ |            | ヘルスプロモ<br>ーション      | 社交不安CBT |                           | みやびサロン              | 認知再構成法 | 卓球                | 双極性障害の心理教育          | ヨリドコロ<br>(音、楽しもう) |               |
|    | 10   |       |             | 11              |    |                  | 12                  |                         |            | 13                  |         |                           | 14                  |        |                   | 15                  |                   |               |
| 午前 | リハビリ<br>ウォーム<br>アップ  | 料理    | 社会生活<br>リズム | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理 | 話し方<br>入門        | リハビリ<br>ウォーム<br>アップ | 料理                      | 問題解決<br>技法 | リハビリ<br>ウォーム<br>アップ | 料理      | Better<br>Solution<br>SST | リハビリ<br>ウォーム<br>アップ | 料理     | 就労準備<br>きほんの<br>き | リハビリ<br>ウォーム<br>アップ | アサーション<br>SST     | 休職予防<br>プログラム |
| 午後 | ウォームアップ<br>ヨガ  | 不安CBT |             | 整える身体と心         |    | セルフ<br>エスティームCBT | ポッチャ<br>/ゲーム        | IMR<br>~疾病管理と<br>リカバリー~ |            | ヘルスプロモ<br>ーション      | 社交不安CBT |                           | みやびサロン<br>(お茶会)     | 認知再構成法 | 卓球                | 双極性障害の心理教育          | ヨリドコロ<br>(ヨガ)     |               |
|    | 17   |       |             | 18              |    |                  | 19                  |                         |            | 20                  |         |                           | 21                  |        |                   | 22                  |                   |               |
| 午前 | リハビリ<br>ウォーム<br>アップ  | 料理    | 社会生活<br>リズム | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理 | 話し方<br>入門        | リハビリ<br>ウォーム<br>アップ | 料理                      | 問題解決<br>技法 | リハビリ<br>ウォーム<br>アップ | 料理      | Better<br>Solution<br>SST | リハビリ<br>ウォーム<br>アップ | 料理     | 就労準備<br>きほんの<br>き | リハビリ<br>ウォーム<br>アップ | アサーション<br>SST     | 休職予防<br>プログラム |
| 午後 | ウォームアップ<br>ヨガ  | 不安CBT |             | 整える身体と心         |    | セルフ<br>エスティームCBT | 卓球<br>/ゲーム          | IMR<br>~疾病管理と<br>リカバリー~ |            | ヘルスプロモ<br>ーション      | 社交不安CBT |                           | みやびサロン              | 認知再構成法 | 卓球                | 双極性障害の心理教育          | ヨリドコロ<br>(クッキング)  |               |
|    | 24   |       |             | 25              |    |                  | 26                  |                         |            | 27                  |         |                           | 28                  |        |                   | 29                  |                   |               |
| 午前 | リハビリ<br>ウォーム<br>アップ  | 料理    | 社会生活<br>リズム | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理 | 話し方<br>入門        | リハビリ<br>ウォーム<br>アップ | 料理                      | 問題解決<br>技法 | リハビリ<br>ウォーム<br>アップ | 料理      | Better<br>Solution<br>SST | リハビリ<br>ウォーム<br>アップ | 料理     | 就労準備<br>きほんの<br>き | 昭和の日                |                   |               |
| 午後 | 卓球   | 不安CBT |             | 整える身体と心         |    | セルフ<br>エスティームCBT | ポッチャ<br>/ゲーム        | IMR<br>~疾病管理と<br>リカバリー~ |            | ヘルスプロモ<br>ーション      | 社交不安CBT |                           | みやびサロン<br>(華道)      | 認知再構成法 |                   |                     |                   |               |

5月予定：(月)不眠CBT (土)うつCBT GWイベント5/3予定