

10月 スマイルデイケアプログラム表

	月			火			水			木			金			土								
	—— 祝日休み —— 12日(月)									1			2			3								
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	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	一汁一飯	休職予防 プログラム
午後										ヘルス プロモーション		社交不安CBT		和～なごみ～		認知再構成法		ヨリドコロ		うつCBT				
	5			6			7			8			9			10								
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	わくわく プロジェクト	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	一汁一飯	休職予防 プログラム						
午後	ウォームアップ ヨガ		はじめてCBT	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 リカバリー～	ヘルス プロモーション		社交不安CBT	和～なごみ～		認知再構成法	ヨリドコロ		うつCBT						
	12			13			14			15			16			17								
午前	スポーツの日			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	わくわく プロジェクト	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	一汁一飯	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 ～疾病管理と リカバリー～	ヘルス プロモーション		社交不安CBT	和～なごみ～		認知再構成法	ヨリドコロ		うつCBT						
	19			20			21			22			23			24								
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	わくわく プロジェクト	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	一汁一飯	休職予防 プログラム						
午後	ウォームアップ ヨガ		はじめてCBT	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 リカバリー～	ヘルス プロモーション		社交不安CBT	和～なごみ～		認知再構成法	ヨリドコロ		うつCBT						
	28			29			30			22			23			24								
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	わくわく プロジェクト	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	一汁一飯	休職予防 プログラム						
午後	卓球		はじめて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 ～疾病管理と リカバリー～	ヘルス プロモーション		社交不安CBT	和～なごみ～		認知再構成法	ヨリドコロ	うつCBT	集まれ！ スマイル 卒業生						

リンクスマENTALクリニック

11月予定：(月)午後 不眠CBT / (土)午後 うつCBT