

★★★★★★★ 7月 スマイルディケアプログラム表 ★★★★★★★

	月			火			水			木			金			土			
				1			2			3			4			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	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	休職予防	一汁一飯	
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	
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	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	休職予防	一汁一飯	
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	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	休職予防	うつCBT	
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	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	休職予防	一汁一飯	
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		
21			22			23			24			25			26				
午前	海の日 (祝日)			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	休職予防	一汁一飯	
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	スマイル 卒業生 集う会	うつCBT	
28			29			30			31			21日(月)は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	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
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	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

8月予定：(月)アンガーコントロールCBT (土)双極性障害の心理教育