

# 2021

## 1月 スマイルディケアプログラム表



	月			火			水			木			金 1			土 2								
午前	 <p>年始は1月4日から再開いたします。 元気にお会いしましょう！</p> 																		休み 			休み 		
午後	4			5			6			7			8			9								
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 SST	リハビリ ウォーム アップ	料理	アサーション SST						
午後	ヘルス プロモーション	不安CBT	フィジカ ルトレー ニング	セルフ エスティーム CBT	こだわり傾 向CBT	ポッチャ PC/ゲーム	社交不安CBT	DVD鑑賞	IMR	フィジカル トレーニング /レク	認知再構成法	卓球・ ヨガ	うつCBT	セルフ エスティーム CBT										
	11			12			13			14			15			16								
午前	成人の日			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	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 SST	リハビリ ウォーム アップ	料理	アサーション SST						
午後				フィジカ ルトレー ニング	セルフ エスティーム CBT	こだわり傾 向CBT	卓球 PC/ゲーム	社交不安CBT	みやびサロ ン (未定)	IMR	フィジカル トレーニング /レク	認知再構成法	卓球・ ヨガ	うつCBT	セルフ エスティーム CBT									
	18			19			20			21			22			23								
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 SST	リハビリ ウォーム アップ	料理	アサーション SST						
午後	ヘルス プロモーション 片井さん	不安CBT	フィジカ ルトレー ニング	セルフ エスティーム CBT	こだわり傾 向CBT	ポッチャ PC/ゲーム	社交不安CBT	DVD鑑賞	IMR	フィジカル トレーニング /レク	認知再構成法	卓球・ ヨガ	うつCBT	セルフ エスティーム CBT										
	25			26			27			28			29			30								
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 講演会	リハビリ ウォーム アップ	料理	アサーション SST						
午後	ヘルス プロモーション	不安CBT	フィジカ ルトレー ニング	セルフ エスティーム CBT	こだわり傾 向CBT	卓球 PC/ゲーム	社交不安CBT	みやびサロ ン (華道)	IMR	フィジカル トレーニング /レク	認知再構成法	卓球・ ヨガ	うつCBT	セルフ エスティーム CBT										

2月予定：(月)不眠CBT (火)セルフエスティームCBT/アンガーコントロールCBT (土)うつCBT

