

# 3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			5			6			
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	不眠CBT	フィジカル /DC通信	セルフ エスティーム CBT	アンガー コントロール CBT	ポッチャ /ゲーム	IMR		DVD鑑賞	社交不安CBT		フィジカル レーニング /筆ペン	認知再構成法		ヨガ	うつCBT	ストレス マネジメント	
8			9			10			11			12			13			
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	不眠CBT	フィジカル /DC通信	セルフ エスティーム CBT	アンガー コントロール CBT	卓球 /ゲーム	IMR		みやびサロン (お抹茶会)	社交不安CBT		フィジカル レーニング /筆ペン	認知再構成法		卓球	うつCBT	ストレス マネジメント	
15			16			17			18			19			20			
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	不眠CBT	フィジカル /DC通信	セルフ エスティーム CBT	アンガー コントロール CBT	ポッチャ /ゲーム	IMR		DVD鑑賞	社交不安CBT		フィジカル レーニング /筆ペン	認知再構成法		ヨガ	うつCBT	ストレス マネジメント	
22			23			24			25			26			27			
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	不眠CBT	フィジカル /DC通信	セルフ エスティーム CBT	アンガー コントロール CBT	卓球 /ゲーム	IMR		みやびサロン (華道)	社交不安CBT		フィジカル レーニング /筆ペン	認知再構成法		卓球	うつCBT	ストレス マネジメント	
29			30			31												
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	プログラム変更があります ①社交不安CBT(水→木) ②IMR(木→水) ③ストレスマネジメントが(土)に開始します								
午後	ヘルス プロモーション	不眠CBT	フィジカル /DC通信	セルフ エスティーム CBT	アンガー コントロール CBT	ポッチャ /ゲーム	IMR											



4月予定：(月)不安CBT (火)セルフエスティームCBT/こだわり傾向CBT (土)MDI(双極性障害の心理教育)