



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					
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	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 /DC通信	セルフ エスティーム CBT	アンガーコン trolCBT	卓球 /ゲーム		IMR	ヘルスプロモー ション		社交不安CBT	フィジカルト レーニング/ 筆ペンブラ板		認知再構成法	卓球 /ゲーム	うつCBT	タスク管理
	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	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	ウォームアップヨ ガ		不眠CBT	映画鑑賞	セルフ エスティーム CBT	アンガーコン trolCBT	ボッチャ /ゲーム		IMR	ヘルスプロモー ション		社交不安CBT	みやびサロン (お茶会)		認知再構成法	卓球 /ゲーム	うつCBT	タスク管理
	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	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	ウォームアップヨ ガ		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 trolCBT	卓球 /ゲーム		IMR	ヘルスプロモー ション		社交不安CBT	フィジカルト レーニング/ 筆ペンブラ板		認知再構成法	卓球 /ゲーム	うつCBT	タスク管理
	21			22			23			24			25			26		
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	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				映画鑑賞	セルフ エスティーム CBT	アンガーコン trolCBT	ボッチャ /ゲーム		IMR	ヘルスプロモー ション		社交不安CBT	みやびサロン (華道)		認知再構成法	卓球 /ゲーム	うつCBT	タスク管理
	28			29			30			31			21日春分の日 デイケアはお休みです					
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	問題解決 技法	リハビリ ウォームアッ プ	料理	Better Solution SST						
午後	卓球		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 trolCBT	卓球 /ゲーム		IMR	ヘルスプロモー ション		社交不安CBT						

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)双極性障害の心理教育