



1月 スマイルデイケアプログラム表



	月			火			水			木			金			土							
	2			3			4			5			6			7							
午前	 お正月						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	就労準備 きほんのき	リハビリ ウォーム アップ	アサー ション SST	休職予防 プログラム					
午後							ポッチャ /ゲーム	IMR ~疾病管理と リハビリ~		ヘルス プロモーション		社交不安CBT		創作活動		認知再構成法		卓球	うつCBT	土曜PG (年末年始を 振り返ろう)			
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	就労準備 きほんのき	リハビリ ウォーム アップ	アサー ション SST	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		卓球 /ゲーム		IMR ~疾病管理と リハビリ~		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	うつCBT	土曜PG (健康って なんだろう)	
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	就労準備 きほんのき	リハビリ ウォーム アップ	アサー ション SST	休職予防 プログラム					
午後	ウォームアップ ヨガ		ストレス マネジメント		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 リハビリ~		ヘルスプロモー ション		社交不安CBT		創作活動		認知再構成法		卓球	うつCBT	土曜PG (ハンド マッサージ)
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	就労準備 きほんのき	リハビリ ウォーム アップ	アサー ション SST	休職予防 プログラム					
午後	ウォームアップ ヨガ		ストレス マネジメント		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 リハビリ~		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	うつCBT	土曜PG (ストレッチ)
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	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>※年末年始は12月29日~1月3日までお休みです。 ※9日成人の日は祝日のためお休みです。 ※ストレスマネジメントが土曜日から月曜日に変更 になります。</p> </div>    </div>																
午後	卓球		ストレス マネジメント		整える身体と心																	セルフエスティーム CBT	

2月予定：(月)ストレスマネジメント (土)うつCBT、土曜PG(体活性化させていこう)



1月 料理メニュー



月	火	水	木	金	土
		4	5	6	7
  		八宝菜丼 搾菜入りスープ	キーマカレー マカロニサラダ	さつまいもご飯 肉ごぼう炒め ほうれん草のごま和え	
9	10	11	12	13	14
	ご飯 豚の生姜焼き 具沢山みそ汁	 お楽しみメニュー	和風シーチキンパスタ ギリシャ風サラダ みかん	フレンチトースト 焼きりんご添え ポトフ	
16	17	18	19	20	21
ご飯 鯖のおろしダレ けんちん汁	ご飯 ナスとキムチと肉卵炒め 春雨入り中華スープ	鶏なめこうどん 海藻サラダ フルーツヨーグルト	クロックムッシュ風 ミネストローネ	炊き込みご飯 筑前煮 白和え	
23	24	25	26	27	28
ビビンバ丼 牛だしわかめスープ	焼きそば じゃがいもと粉チーズの 青のり和え	シナモンロール風トースト ホイップとフルーツ添え ホワイトシチュー	 お誕生日メニュー	ご飯 しゃけのチーズ焼き 三色ナムル ハムとえのきのスープ	
30	31				
五色丼 ゆずとカブのお吸い物	ホットドック・3種 (ウインナー・卵・ あんことクリームチーズ) 野菜たっぷり南瓜スープ	  		 	