

2018



1月 スマイルディケアプログラム表



		月		火		水			木			金			土																			
									4			5			6																			
午前	    															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	ヨガ ゆったりサロン		アサーション										
午後																みやびサロン		不安CBT		チューブストレッチ 医療体操		怒りのCBT		室内 スポーツ	うつ CBT	セルフ イステーム CBT								
		8		9		10			11			12			13																			
午前																リハビリ ウォームアップ	料理	会話 SST	リハビリ ウォームアップ	料理	step by step SST	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	ヨガ ゆったりサロン		アサーション				
午後																カラオケ		セルフイステーム CBT		3B体操		社交不安 CBT		DVD鑑賞		不安CBT		室内ゲーム		怒りのCBT		室内 スポーツ	うつ CBT	セルフ イステーム CBT
		15		16		17			18			19			20																			
午前	リハビリ ウォームアップ	料理	ウォーミング アップ SST	リハビリ ウォームアップ	料理	会話 SST	リハビリ ウォームアップ	料理	step by step SST	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	ヨガ ゆったりサロン		アサーション																
午後	ヘルス プロモーション		IMR		カラオケ		セルフイステーム CBT		室内スポーツ		社交不安 CBT		みやび サロン		不安CBT		チューブストレッチ 医療体操		怒りのCBT		室内 スポーツ	うつ CBT	セルフ イステーム CBT											
		22		23		24			25			26			27																			
午前	リハビリ ウォームアップ	料理	ウォーミング アップ SST	リハビリ ウォームアップ	料理	会話 SST	リハビリ ウォームアップ	料理	step by step SST	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	ヨガ ゆったりサロン		アサーション																
午後	ヘルス プロモーション		IMR		カラオケ		セルフイステーム CBT		3B体操		社交不安 CBT		DVD鑑賞		不安CBT		屋外活動		怒りのCBT		室内 スポーツ	うつ CBT	セルフ イステーム CBT											
		29		30		31			    																									
午前	リハビリ ウォームアップ	料理	ウォーミング アップ SST	リハビリ ウォームアップ	料理	会話 SST	リハビリ ウォームアップ	料理																step by step SST										
午後	ヘルス プロモーション		IMR		カラオケ		セルフイステーム CBT																	室内スポーツ		社交不安 CBT								

2月予定：（木）不眠CBT （金）7つのコラム