




# 12月 スマイルデイケアプログラム表



	月 2			火 3			水 4			木 5			金 6			土 7		
午前	社会生活リズム	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	話し方入門	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	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		セルフエスティームCBT	カラオケ		認知再構成法	壁絵/卓球		社交不安 CBT	DVD鑑賞		IMR	体操/ゲーム		アンガーコントロール	たこ焼きイベント	双極性障害の心理教育	抽7 ISTEAM CBT
	9			10			11			12			13			14		
午前	社会生活リズム	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	話し方入門	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	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		セルフエスティームCBT	カラオケ		認知再構成法	壁絵/ポッチャ		社交不安 CBT	みやび (華道)		IMR	3B体操/PC	アンガーコントロール	卓球・ヨガ	双極性障害の心理教育	抽7 ISTEAM CBT	
	16			17			18			19			20			21		
午前	社会生活リズム	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	話し方入門	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	<b>クリスマス会</b> 		
午後	ヘルスプロモーション		セルフエスティームCBT	カラオケ		認知再構成法	壁絵/卓球		社交不安 CBT	DVD鑑賞		IMR	3B体操/PC	アンガーコントロール				
	23			24			25			26			27			28		
午前	社会生活リズム	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	話し方入門	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	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		セルフエスティームCBT	カラオケ		認知再構成法	壁絵/ポッチャ		社交不安 CBT	みやび (アロマ)		IMR	体操/ゲーム	アンガーコントロール	卓球・ヨガ	双極性障害の心理教育	抽7 ISTEAM CBT	

☆カラオケを隔週から毎週へ変更しました  
 ☆PCプログラムを金曜、壁絵を火曜に変更しました  
 ☆12月29日～1月3日年末年始はお休みです



1月予定：(火)不安CBT (金) 認知再構成法