



10月 スマイルデイケアプログラム表

	月			火			水			木			金			土			
																1			
午前																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																卓球	うつCBT	タスク管理	
	3			4			5			6			7			8			
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	不眠CBT		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	ポッチャ大会			DC通信/ 作品展制作		認知再構成法	卓球	うつCBT	タスク管理	
	10			11			12			13			14			15			
午前	スポーツの日			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	ヘルスプロ モーション (3.12お弁当)		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	タスク管理	
	17			18			19			20			21			22			
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	不眠CBT		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	ヘルスプロ モーション (3.12お弁当)		社交不安CBT	DC通信/ 作品展制作		認知再構成法	卓球	うつCBT	タスク管理	
	24			25			26			27			28			29			
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	不眠CBT		整える身体と心		セルフ エスティームCBT	卓球 /ゲーム		IMR	ヘルスプロ モーション (3.12お弁当)		社交不安CBT	みやびサロン (華道)		認知再構成法	卓球	うつCBT	タスク管理	
	31																		
午前	リハビリ ウォーム アップ	料理	社会生活 リズム																
午後	卓球		不眠CBT																

11月予定：(月)不眠CBT (土)うつCBT/タスク管理