

12月 スマイルデイケアプログラム表

	月			火			水			木			金			土				
										1			2			3				
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										ヘルスプロモ ーション	社交不安CBT		作品展制作	認知再構成法		卓球	双極性障害 の心理教育	ストレスマネ ジメント		
	5			6			7			8			9			10				
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		不安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	社交不安CBT		みやびサロン (お茶会)		認知再構成法	卓球	双極性障害 の心理教育	ストレスマネ ジメント
	12			13			14			15			16			17				
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					
午後	ウォームアップ ヨガ		不安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	社交不安CBT		作品展制作				認知再構成法	
	19			20			21			22			23			24				
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		不安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	社交不安CBT		華道		認知再構成法	卓球	双極性障害 の心理教育	ストレスマネ ジメント
	26			27			28													
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	 ※年末年始は 12月29日～1月3日までお休みです。  										
午後	卓球		不安CBT	整える身体と心		セルフ エスティームCBT		卓球 /ゲーム											IMR	

1月予定：(月)不安CBT (土)うつCBT他