



3月 スマイルデイケアプログラム表



	月			火			水			木			金			土				
							1			2			3			4				
午前							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 リカバリー～		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	ヨリドコロ (心と身体 のアゲ方)	
	6			7			8			9			10			11				
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		アンガー コントロール	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 リカバリー～		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	ヨリドコロ (ホワイトデー クッキング)
	13			14			15			16			17			18				
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		アンガー コントロール	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 リカバリー～		ヘルス プロモーション		社交不安CBT		みやびサロン	認知再構成法		卓球	うつCBT	ヨリドコロ (身なりを 整えよう)
	20			21			22			23			24			25				
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	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		アンガー コントロール				卓球 /ゲーム		IMR ～疾病管理と リカバリー～		ヘルス プロモーション		社交不安CBT		みやびサロン	認知再構成法		卓球	うつCBT	ヨリドコロ (お散歩で春 を感じよう)
	27			28			29			30			31			<p>華道は3日、31日と 2回あります。</p> <p>21日は春分の日で 祝日のためお休みです。</p>				
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	卓球		アンガー コントロール	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 リカバリー～		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				

4月予定：(月)不安CBT(土)双極性障害の心理教育/ヨリドコロ(内容未定)