



2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	退職予防プログラム			
午後										ヘルスプロモーション (献立決め)			社交不安CBT			みやびサロン (創作活動)			認知再構成法			ヨリドコロ (未定)			うつCBT	—	
	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	料理	アサーションSST	退職予防プログラム								
午後	ウォームアップ ヨガ		ストレス マネジメント	整える身体と心		セルフ エスティーム CBT	卓球 /ゲーム		IMR ~疾病管理とリハビリ~	ヘルスプロモーション (薬膳)		社交不安CBT	みやびサロン (作品展見学)		認知再構成法	ヨリドコロ (スポーツ)		うつCBT	退職予防 ~茶話会~								
	12			13			14			15			16			17											
午前	建国記念日 (振替休日)									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	料理	アサーションSST	退職予防プログラム		
午後	整える身体と心			セルフ エスティーム CBT			屋外活動 (カラオケ)		IMR ~疾病管理とリハビリ~	ヘルスプロモーション (薬膳)		社交不安CBT	みやびサロン (創作活動)		認知再構成法	ヨリドコロ (クッキング)		うつCBT									
	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	天皇誕生日			リハビリウォームアップ	料理	アサーションSST	退職予防プログラム								
午後	ウォームアップ ヨガ		ストレス マネジメント	整える身体と心		セルフ エスティーム CBT	卓球 /ゲーム		IMR ~疾病管理とリハビリ~	ヘルスプロモーション (薬膳)		社交不安CBT	ヨリドコロ (スポーツ)			うつCBT	退職予防 ~茶話会~										
	26			27			28			29			<p>11日は建国記念日(振替休日)、 23日は天皇誕生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															
午後	卓球		ストレス マネジメント	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 ~疾病管理とリハビリ~	ヘルスプロモーション (薬膳)		社交不安CBT															

3月予定：(月)ストレスマネジメントプログラム (土)うつCBT/ヨリドコロ(春に向けて活動性アップ☆)