

4月 スマイルデイケアプログラム表

|    | 月<br>2         |    |                      | 火<br>3          |                  |           | 水<br>4          |    |                        | 木<br>5          |        |                           | 金<br>6          |    |                   | 土<br>7        |        |            |                   |                      |
|----|----------------|----|----------------------|-----------------|------------------|-----------|-----------------|----|------------------------|-----------------|--------|---------------------------|-----------------|----|-------------------|---------------|--------|------------|-------------------|----------------------|
| 午前 | 社会生活<br>リズム    | 料理 | ウォーミング<br>アップ<br>SST | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理               | 会話<br>SST | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理 | step by<br>step<br>SST | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理     | Better<br>Solution<br>SST | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理 | 就労<br>SST         | ヨガ<br>ゆったりサロン | アサーション |            |                   |                      |
| 午後 | ヘルス<br>プロモーション |    | IMR                  | カラオケ            | セルフイースティム<br>CBT |           | 室内スポーツ          |    | 社交不安<br>CBT            |                 | DVD鑑賞  |                           | 7つのコラム          |    | 室内ゲーム             |               | 不眠のCBT | 室内<br>スポーツ | 双極性<br>障害<br>心理教育 | セルフ<br>イースティム<br>CBT |
|    | 9              |    |                      | 10              |                  |           | 11              |    |                        | 12              |        |                           | 13              |    |                   | 14            |        |            |                   |                      |
| 午前 | 社会生活<br>リズム    | 料理 | ウォーミング<br>アップ<br>SST | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理               | 会話<br>SST | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理 | step by<br>step<br>SST | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理     | Better<br>Solution<br>SST | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理 | 就労移行<br>講演会       | ヨガ<br>ゆったりサロン | アサーション |            |                   |                      |
| 午後 | ヘルス<br>プロモーション |    | IMR                  | カラオケ            | セルフイースティム<br>CBT |           | 3B体操            |    | 社交不安<br>CBT            |                 | みやびサロン |                           | 7つのコラム          |    | チューブストレッチ<br>医療体操 |               | 不眠のCBT | 室内<br>スポーツ | 双極性<br>障害<br>心理教育 | セルフ<br>イースティム<br>CBT |
|    | 16             |    |                      | 17              |                  |           | 18              |    |                        | 19              |        |                           | 20              |    |                   | 21            |        |            |                   |                      |
| 午前 | 社会生活<br>リズム    | 料理 | ウォーミング<br>アップ<br>SST | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理               | 会話<br>SST | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理 | step by<br>step<br>SST | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理     | Better<br>Solution<br>SST | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理 | 就労<br>SST         | ヨガ<br>ゆったりサロン | アサーション |            |                   |                      |
| 午後 | ヘルス<br>プロモーション |    | IMR                  | カラオケ            | セルフイースティム<br>CBT |           | 室内スポーツ          |    | 社交不安<br>CBT            |                 | DVD鑑賞  |                           | 7つのコラム          |    | 室内ゲーム             |               | 不眠のCBT | 室内<br>スポーツ | 双極性<br>障害<br>心理教育 | セルフ<br>イースティム<br>CBT |
|    | 23             |    |                      | 24              |                  |           | 25              |    |                        | 26              |        |                           | 27              |    |                   | 28            |        |            |                   |                      |
| 午前 | 社会生活<br>リズム    | 料理 | ウォーミング<br>アップ<br>SST | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理               | 会話<br>SST | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理 | step by<br>step<br>SST | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理     | Better<br>Solution<br>SST | リハビリ<br>ウォームアップ | 料理 | 就労<br>SST         | ヨガ<br>ゆったりサロン | アサーション |            |                   |                      |
| 午後 | ヘルス<br>プロモーション |    | IMR                  | カラオケ            | セルフイースティム<br>CBT |           | 3B体操            |    | 社交不安<br>CBT            |                 | みやびサロン |                           | 7つのコラム          |    | 屋外活動              |               | 不眠のCBT | 室内<br>スポーツ | 双極性<br>障害<br>心理教育 | セルフ<br>イースティム<br>CBT |
|    | 30             |    |                      |                 |                  |           |                 |    |                        |                 |        |                           |                 |    |                   |               |        |            |                   |                      |
| 午前 | 昭和の日 振替 休日     |    |                      |                 |                  |           |                 |    |                        |                 |        |                           |                 |    |                   |               |        |            |                   |                      |
| 午後 |                |    |                      |                 |                  |           |                 |    |                        |                 |        |                           |                 |    |                   |               |        |            |                   |                      |

5月予定：(木) 不安CBT (金) アンガーコントロール