



9月 スマイルデイケアプログラム表



	月			火			水 1			木 2			金 3			土 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 SST	リハビリ ウォーム アップ	料理	アサーション SST
午後							ポッチャ /ゲーム		IMR	ヘルスプロモ ーション		社交不安CBT	映画鑑賞		認知再構成法	卓球	うつCBT	タスク管理
	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 SST	リハビリ ウォーム アップ	料理	アサーション SST
午後	ウォームアップ ヨガ		不安CBT	みやび (お茶会)	セルフ エスティーム CBT	こだわり傾向 CBT	卓球 /ゲーム		IMR	ヘルスプロモ ーション		社交不安CBT	フィジカル トレーニング /筆ペン		認知再構成法	卓球	うつCBT	タスク管理
	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 SST	リハビリ ウォーム アップ	料理	アサーション SST
午後	ウォームアップ ヨガ		不安CBT	フィジカル /DC通信	セルフ エスティーム CBT	こだわり傾向 CBT	ポッチャ /ゲーム		IMR	ヘルスプロモ ーション		社交不安CBT	映画鑑賞		認知再構成法	卓球	うつCBT	タスク管理
	20			21			22			23			24			25		
午前				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 SST	リハビリ ウォーム アップ	料理	アサーション SST
午後				みやび (創作)	セルフ エスティーム CBT	こだわり傾向 CBT	卓球 /ゲーム		IMR	ヘルスプロモ ーション		社交不安CBT	フィジカル トレーニング /筆ペン		認知再構成法	卓球	うつCBT	タスク管理
	27			28			29			30			<p style="text-align: center; color: red;">土曜日の午後プログラムは 「ストレスマネジメント」から「タスク管理」 に変わります。</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		不安CBT	フィジカル /DC通信	セルフ エスティーム CBT	こだわり傾向 CBT	ポッチャ /ゲーム		IMR	ヘルスプロモ ーション		社交不安CBT						

10月予定：(月) 不眠CBT (火)セルフエスティームCBT/アンガーマネジメント (土)うつCBT