



12月 スマイルディケアプログラム表



	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 SST	リハビリ ウォーム アップ	料理	アサーション SST						
午後							卓球 /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 /ゲーム	双極性障害 心理教育	ストレスマネ ジメント				
	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	映画鑑賞	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		フィジカルト レーニング /筆ペン		認知再構成法		卓球 /ゲーム	双極性障害 心理教育	ストレスマネ ジメント				
	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	卓球 /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 (華道)		認知再構成法		卓球 /ゲーム	双極性障害 心理教育	ストレスマネ ジメント				
	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	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	クリスマス会 								
午後	ウォームアップヨ ガ		不安CBT	映画鑑賞	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		フィジカルト レーニング /筆ペン							認知再構成法			
	27			28			29			30			31			※休職予防は12月25日も実施します。 ※年末年始は12月29日～1月3日まで お休みです。 								
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																		
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																		

1月予定：(月)不安CBT (火)セルフエスティームCBT/こだわりCBT (土)うつCBT