



1月 スマイルディケアプログラム表



	月 3			火 4			水 5			木 6			金 7			土 8			
午前	お休み 			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				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		フィジカルト レーニング/ 筆ペンブラ板		認知再構成法		卓球 /ゲーム	うつCBT	ストレスマネ ジメント
	10			11			12			13			14			15			
午前	成人の日			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 SST	リハビリ ウォームアッ プ	料理	アサーション SST	
午後				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		みやびサロン (お茶会)		認知再構成法		卓球 /ゲーム	うつCBT	ストレスマネ ジメント
	17			18			19			20			21			22			
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		フィジカルト レーニング/ 筆ペンブラ板		認知再構成法		卓球 /ゲーム	うつCBT	ストレスマネ ジメント
	24			25			26			27			28			29			
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		みやびサロン (華道)		認知再構成法		卓球 /ゲーム	うつCBT	ストレスマネ ジメント
	31																		
午前	リハビリ ウォームアッ プ	料理	社会生活 リズム	※年末年始は12月29日～1月3日までお休みです。 ※10日成人の日もDCお休みです。 															
午後	卓球		不安CBT																

2月予定：(月)不眠CBT (火)セルフエスティームCBT/アンガーコントロールCBT (土)うつCBT