





11月 スマイルデイケアプログラム表



	月			火			水			木			金			土		
							1			2			3			4		
午前	 <p>11月3日、23日は 祝日のためお休みです。</p> 						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	<p>文化の日</p> 			リハビリ ウォーム アップ	アサーション SST	休職予防 プログラム
午後							卓球 /ゲーム	IMR ～疾病管理と リカバリー～		ヘルス プロモーション ～腸活～	社交不安CBT	卓球				うつCBT	ヨリドコロ	
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	休職予防 プログラム
午後	ウォームアップ ヨガ		不眠CBT	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 リカバリー～		ヘルス プロモーション ～腸活～	社交不安CBT	みやびサロン (モンブラン)	認知再構成法		卓球	うつCBT	ヨリドコロ	
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	休職予防 プログラム
午後	ウォームアップ ヨガ		不眠CBT	整える身体と心		セルフ エスティームCBT	屋外活動	IMR ～疾病管理と リカバリー～		ヘルス プロモーション ～腸活～	社交不安CBT	みやびサロン	認知再構成法		卓球	うつCBT	ヨリドコロ	
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	<p>勤労感謝の日</p>			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	休職予防 プログラム
午後	ウォームアップ ヨガ		不眠CBT	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 リカバリー～					みやびサロン (華道)	認知再構成法		卓球	うつCBT	ヨリドコロ
27			28			29			30									
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		不眠CBT	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 リカバリー～		ヘルス プロモーション ～腸活～	社交不安CBT							

12月予定：(月)こだわり傾向CBT (土)CBT(未定)