

ルポゼ & アンダンテ 2025年 10月 プログラムスケジュール (9/ 25 版)

	月	火	水	木	金	土	日
	合同 ルポゼ アンダンテ 別フロアのプログラムに参加希望の方は スタッフにご相談ください。		1	2	3	4	5
am			図書館プログラム※3	ウェルビーイング入門	アングーマネジメント①		
pm			森田療法	コラージュ	卓球※1		
	6	7	8	9	10	11	12
am	認知行動療法	PCワーク	WRAP⑤	フォーカシング	MSFAS	新聞 トレーニング ※4	構造的ディスカッション
pm	読書会※5	マインドフルネスヨガ※1	ジョブトレ	チームビルディング	ウォーキング※1		
	13	14	15	16	17	18	19
am	スポーツの日		メタ認知トレーニング⑤	グループエンカウンター	マインドフルネス	アングーマネジメント②	
pm			集中コントロールワーク	WRAP⑥	ヨガ※1	風船バレー※1 &お菓子作りミーティング	
	20	21	22	23	24	25	26
am	アサーション	WRAP⑦	動作法※1	メタ認知トレーニング⑥	作品紹介※2		
pm	プレゼン練習	認知行動療法	お菓子作り ※材料費がかかります	企画書作り	プログラムミーティング &レクミーティング		
	27	28	29	30	31		
am	認知行動療法	認知行動療法	WRAP⑧	コグトレ	レクリエーション	新聞 トレーニング ※4	マンスリー プラン 11月分
pm	キャリアデザイン	対人関係療法	SST			美化活動&茶話会	

※1:運動プログラムは動きやすい服装でご参加ください。

※2:各自が好きな作品(本・映像・音楽・品物など)をご紹介頂くプログラムです。紹介したいものをご持参頂いたり、ネット上の情報をご紹介頂きます。ご自身の演奏等の発表も可。

※3:図書館で借りた本を入れるカバン・袋を各自ご持参ください。

※4:新聞を用意できる方はご持参ください。

※5:各自、読みたい本をご用意ください。

