

ルポゼ & アンダンテ 2025年 12月 プログラムスケジュール (11/25 版)

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
am	認知行動療法	認知行動療法	マンスリープラン	生活基礎力 (余暇トレ)	森田療法	メタ認知トレーニング①	K-STEP
pm	集中コントロールワーク	チームビルディング	図書館プログラム※3	創作	卓球※1		
	8	9	10	11	12	13	14
am	アサーション	すごろくトーク	すごろくトーク	フォーカシング	対人関係療法	アンガーマネジメント③	
pm	読書会※5	プレゼン練習	当事者セミナー ※残る方は個人ワーク	リワーク ディスカッション	生活基礎力 (金銭管理)	マインドフルネスヨガ※1	風船バレー※1
	15	16	17	18	19	20	21
am	マインドフルネス	新聞 トレーニング※4	会社見学 ミーティング	動作法※1	メタ認知トレーニング②	アンガーマネジメント④	
pm	構造的ディスカッション	レク企画	会社見学@新宿 ※残る方はルポゼへ	SST	ヨガ※1	モルック※1	
	22	23	24	25	26	27	28
am	認知行動療法	認知行動療法	作品紹介※2	睡眠講座	プログラムミーティング & 川柳	年末年始プラン	
pm	映画鑑賞	企画書作り	レクリエーション	マインドフルネスヨガ※1	美化活動&ゲーム		
	29	12月30日～1月4日まで閉所			 <div><div> : 合同</div><div> : ルポゼ</div><div> : アンダンテ</div><div>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。</div></div>		
am	未定 (参加人数等により決めます)						
pm							

※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。