

# 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 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 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				<span style="background-color: #f0e68c; border: 1px solid black; padding: 2px;">:合同</span> <span style="background-color: #90ee90; border: 1px solid black; padding: 2px;">:ルポゼ</span> <span style="background-color: #d8b4fe; border: 1px solid black; padding: 2px;">:アンダンテ</span>	
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。

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。