

ルポゼ & アンダンテ 2025年 7月 プログラムスケジュール (5/26版)

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
am		WRAP®	森田療法	認知行動療法	認知行動療法		
pm		プレゼン練習	図書館プログラム※3	メタ認知トレーニング⑦			
	7	8	9	10	11	12	13
am	新聞トレーニング ※4	疲労と休養	マインドフルネス	フォーカシング	コーピングスキル		
pm	セタワーク		対人関係療法	読書会※5	マインドフルネスヨガ※1		
	14	15	16	17	18	19	20
am	SST	すごろくトーク	グループエンカウンター	MSFAS	新聞トレーニング ※4		
pm	認知行動療法	認知行動療法	コラージュ	キャリアデザイン	ヨガ※1		
	21	22	23	24	25	26	27
am	海の日	メタ認知トレーニング⑧	動作法※1	創作	作品紹介※2		
pm		集中コントロールワーク	企画書作り	チームビルディング	モルック&ペタンク		
	28	29	30	31	: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。		
am	リワークディス カッション	マンスリープラン 8月分	コグトレ	アサーション			
pm	プログラムミーティング &リラクセーション		フレームワーク	美化活動&テーブルゲーム	マインドフルネスヨガ※1		

※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。