

ルポゼ&アンダンテ 2026年 1月 プログラムスケジュール (12/25 版)

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
am	<div><div></div> : 合同 <div></div> : ルポゼ</div> <div></div> : アンダンテ			1月4日まで閉所			
pm							
	5	6	7	8	9	10	11
am	マンスリー プラン	認知行動療法	認知行動療法	森田療法	メタ認知トレーニング③	アンガーマネジメント⑤	
pm	初詣& 年末年始プラン振り返り	コラージュ	図書館プログラム※3	チームビルディング	卓球※1		
	12	13	14	15	16	17	18
am	成人の日	アサーション	フォーカシング	対人関係療法	アンガーマネジメント⑥		
pm		おやつ作り	読書会※5	ヨガ※1	風船バレー※1		
	19	20	21	22	23	24	25
am	認知行動療法	認知行動療法	マインドフルネス	SST	メタ認知トレーニング④	創作	
pm	マインドフルネスヨガ※1	リワーク ディスカッション	アンダンテ ミーティング	動作法※1	レク企画& リラクゼーション	モルック※1	
	26	27	28	29	30	31	2/1
am	集中コントロールワーク	プログラムミーティング& マインドフルネスヨガ※1	グループエンカウンター	レクリエーション	アンガーマネジメント①		
pm	作品紹介※2	プレゼン練習	生活基礎力		美化活動&ゲーム		

※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。

