

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
	:合同	:ルポゼ					
am	:アンダンテ						
pm	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	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	ジョブトレ	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。

