

ルポゼ&アンダンテ 2026年 2月 プログラムスケジュール (1/27 版)

	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
am	森田療法	マンスリー プラン	PCワーク	フォーカシング	メタ認知トレーニング⑤	アンガーマネジメント①	
pm	コラージュ	マインドフルネスヨガ※1	図書館プログラム※3	DVD鑑賞	卓球※1		
	9	10	11	12	13	14	15
am	認知行動療法	認知行動療法	文字アート	建国記念の日	アサーション	新聞トレーニング ※4	新聞トレーニング ※4
pm	集中コントロールワーク	キャリア デザイン	キャリア デザイン		チームビルディング	風船バレー※1	
	16	17	18	19	20	21	22
am	対人関係療法	マインドフルネス	動作法※1	メンタルヘルス入門	アンガーマネジメント②		
pm	作品紹介※2	リワーク ディスカッション	アンダンテ ミーティング	読書会※5	ヨガ※1	卓球※1	
	23	24	25	26	27	28	3/1
am	天皇誕生日	プログラムミーティング &マインドフルネスヨガ※1	SST	メタ認知トレーニング⑥	創作		
pm		自分のトリセツの作り方	美化活動&テーブルゲーム	こころと食事	モルック※1		
am	<div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div><div><div></div><div></div></div></div> <div><div>ルポゼ</div><div>アンダンテ</div></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>						
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。