

ルポゼ&アンダンテ 2026年3月 プログラムスケジュール (2/24版)

	月	火	水	木	金	土	日		
	2	3	4	5	6	7	8		
am	マンスリープラン マンスリープラン	調理プログラム (ちらし寿司)	フォーカシング	メタ認知トレーニング⑥	アングーマネジメント③				
pm	マインドフルネスヨガ※1	フリーディスカッション	検定	コミュニケーションゲーム	卓球※1				
	9	10	11	12	13	14	15		
am	構造的ディスカッション	図書館プログラム※3	森田療法	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	自分のトリセツ作り	SST	ヨガ※1	風船バレー※1				
	16	17	18	19	20	21	22		
am	認知行動療法 認知行動療法	マインドフルネス	動作法※1	池袋防災館	春分の日				
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			
	23	24	25	26	27	28	29		
am	ウェルビーイング入門	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	メタ認知トレーニング⑦	アングーマネジメント④				
pm	創作	キャリアデザイン キャリアデザイン	お花見企画	チームビルディング	モルック※1				
	30	31							
am	朝ウォーキング	バウンダリー							
pm	プレゼン練習	エッセー	美化活動&ゲーム						

: 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。

※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。