

ルポゼ&アンダンテ 2023年 5月 プログラムスケジュール (4/25 版)

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
am	コラージュ	アンガーマネジメント③	5/3~5/7まで閉所 				
pm	ウォーキング※1	卓球※1					
	8	9	10	11	12	13	14
am	フォーカシング	作品紹介※2	マインドフルネス	リワークディスカッション	SST	認知行動療法	マンスリープラン (就労に向けて)
pm	ウィークエンド・プラン	図書館プログラム※3	PCワーク	読書※5	メタ認知トレーニング③	モルック※1	
	15	16	17	18	19	20	21
am	森田療法	すごろくトーク	こころと食事	MSFAS③	ジョブトレーニング	新聞トレーニング※4	認知行動療法
pm	リラクゼーション	WRAP①	集中コントロールワーク (手工芸など)	ヨガ※1 (田中先生)	卓球※1		
	22	23	24	25	26	27	28
am	グループエンカウンター	キャリアデザイン	就活メソッド	アサーション	構造的ディスカッション	SST	新聞トレーニング※4
pm	コーピングスキル	プログラム・ミーティング&コグトレ&お手軽ストレッチ	チームビルディング	K-STEP	大掃除&モルック※1		
	29	30	31	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p> : 合同 : ルポゼ : アンダンテ のプログラムです 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。 </p> </div>			
am	動作法※1	プレゼン練習	アンダンテ・ミーティング&創作				
pm	ブリーフセラピー	WRAP②	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。