

ルポゼ & アンダンテ 2023年 12月 プログラムスケジュール (11/22版)

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
am	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> : 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 </div>				SST	マンスリープラン	
pm						卓球※1	
	4	5	6	7	8	9	10
am	フォーカシング	リワーク ディスカッション	PCワーク	図書館プログラム※3	ウィークエンドプラン	新聞 トレーニング ※4	認知行動療法
pm	アングーマネジメント④	川柳	ウェルビーイング入門	マインドフルネス・ヨガ※1	モルック&風船バレー※1		
	11	12	13	14	15	16	17
am	森田療法	企画書作り	読書※5	ずぼらヨガ &調理プログラム準備	調理プログラム (こころと食事 実践編)※6		
pm	検定	コーピングスキル	集中コントロールワーク (手工芸など)	メタ認知トレーニング②	コンセンサスゲーム &卓球※1		
	18	19	20	21	22	23	24
am	グループエンカウンター	マインドフルネス	作品紹介※2	MSFAS①	MSFAS③	認知行動療法	新聞 トレーニング ※4
pm	ブリーフセラピー	プレゼン練習	アンダンテ・ミー ティング&ジョブ トレーニング	チームビルディング	ヨガ※1	コグトレ&ストレッチ	
	25	26	27	28	29	30	31
am	動作法※1	キャリア デザイン	個人ワーク (読書、PC、創作など)	アサーション	年末年始プラン	12/29~1/3 閉所	
pm	プログラムミーティング &レク企画	リラクゼーション※1	対人関係療法	大掃除&レク			

- ※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。
- ※6: 材料費は自己負担です。300~500円程度の見込みです。

