

ルポゼ&アンダンテ

5月のスケジュール(4月23日版)

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
am			休み	休み	散歩&バドミントン (久田)		
pm					調布駅周辺探索 (久田)		
	6	7	8	9	10	11	12
am	祝日	PCワーク (薄田)	料理(カレーライス)※1 (薄田)	SST (仁木)	WRAP⑤ (黒川)		
pm		ずぼらヨガ(小山) ※動きやすい服で	認知行動療法 (小林)	動作法(石澤) ※動きやすい服で	リカバリーカレッジ ※2		
	13	14	15	16	17	18	19
am	脳トレ (久田)	PCワーク(薄田)	新聞 (薄田)	SST (仁木)	アサーション (巢立ち風の大平)		
pm	ヨガ (千葉先生)	生け花(小山)	認知行動療法 (小林)	森田療法 (石澤)	WRAP⑥ (黒川)		
	20	21	22	23	24	25	26
am	キャリアデザイン (久田)	企画書作り (薄田)	作品紹介※3 (薄田)	SST (仁木)	マインドフルネス (巢立ち風の小林)		
pm	卓球 (石澤)	朗読※4 (小山)	認知行動療法 (小林)	プログラム ミーティング	WRAP⑦ (黒川)		
	27	28	29	30	31		
am	フリーディスカッション (久田)	ストレスコーピング (薄田)	手工芸 (薄田)	SST (仁木)	アサーション (巢立ち風の大平)		
pm	太極拳 (高崎先生)	外出(神代植物公園) (小山)	対人関係療法 (小林)	大掃除&お茶会 (石澤)	WRAP⑧ (黒川)		

※1:料理の材料費は自己負担です。平均250~350円程度かかります。 ※2:「症状の背景にあるもの」13:30~16:00 三鷹市民協働センターに行きます。

※3:自分の好きな作品(本・映画・動画・アートなど)について発表します。持参できるものがあればお持ちください。

※4:適当な本がお手元があれば各自でお持ちください。スタッフも数冊ご用意いたします。