

# 【ルポゼ】 2021年1月プログラムスケジュール

12月29日～1月3日はお休み

青字はルポゼとアンダンテで別メニューです

	月 4	火 5	水 6	木 7	金 8	土 9	日 10
am	書き初め	DVD決め& マインドフルネス※3	アングーマネジメント	構造的 ディスカッション	SST		
pm	百人一首	DVD鑑賞	作文	卓球※3	初詣		
	11	12	13	14	15	16	17
am	祝日	アサーション	作品紹介※2	フォーカシング	PCワーク	OB会は 中止	
pm		リワーク ディスカッション	コグトレ	認知行動療法	ストレッチ& リラクゼーション※3		
	18	19	20	21	22	23	24
am	レクリエーション企画	マインドフルネス	ポジティブ心理学	グループ エンカウンター	SST		
pm	ヨガ※3	生け花&川柳	プレゼン練習※1	対人関係療法	レクリエーション		
	25	26	27	28	29	30	31
am	アートセラピー	自習・不安への対処②	プログラムミーティング &ゲーム	森田療法	キャリアデザイン		
pm	卓球※3	PCワーク	太極拳※3	認知行動療法	大掃除&お茶会		

※1 何かのテーマについて各自で調べて発表します。

※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。

※3 運動プログラムは、動きやすい服と靴で参加してください。1/5(火)マインドフルネスはヨガを行います。