

【ルポゼ】 2021年3月プログラムスケジュール

青字はルポゼとアンダンテで別メニューです

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
am	すごろくトーク	マインドフルネス	アンガーマネジメント	構造的 ディスカッション	SST		
pm	百人一首	ゲーム	卓球※3	作文/ CBGT	体育館プログラム※3		
	8	9	10	11	12	13	14
am	新聞トレーニング※4	アサーション	コグトレ	フォーカシング	PCワーク		
pm	ヨガ※3 (千葉先生)	リワーク ディスカッション	作品紹介※2	認知行動療法/ CBGT	ストレッチ& リラクゼーション※3		
	15	16	17	18	19	20	21
am	PCR検査 (個人ワーク)	検定	アンガーマネジメント	グループエンカウンター	SST	祝日	
pm	お花見企画	対人関係療法	コンセンサスゲーム	時間管理ワーク	体育館プログラム※3		
	22	23	24	25	26	27	28
am	アートセラピー	マインドフルネス	プログラムミーティング &電卓計算	森田療法	朗読※5		
pm	卓球※3	太極拳※3 (高崎先生)	お花見 OR PCワーク	認知行動療法	お花見 OR PCワーク		
	29	30	31				
am	新聞トレーニング※4	プレゼン練習 (資料作成) ※1	ポジティブ心理学				
pm	ダーツ& ペットボトルボーリング	プレゼン練習 (発表) ※1	大掃除 &フリートーク				

※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。体育館プログラムは、スバル総合スポーツセンター(調布駅からバス)へ行きます。

※4 新聞はスタッフも用意しますが、用意できる方は各自ご持参ください。 ※5 各自、読みたい本をご用意ください。