

【ルポゼ & アンダンテ】 2021年4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	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
am				構造的 ディスカッション	SST		
pm				労働法クイズ	体育館プログラム※3 /ウォーキング		
	5	6	7	8	9	10	11
am	PCワーク	マインドフルネス	作文	フォーカシング	新聞トレーニング※4		
pm	すごろくトーク	対人関係療法	コンセンサスゲーム	認知行動療法	卓球※3		
	12	13	14	15	16	17	18
am	ルポゼ：PCR検査 アンダンテ：読書※5	アンダンテ：PCR検査 ルポゼ：アサーション	アンガーマネジメント	森田療法	SST		
pm	ゲーム	時間管理ワーク	コグトレ	卓球※3	体育館プログラム※3 /ウォーキング		
	19	20	21	22	23	24	25
am	フリーディスカッション	マインドフルネス	作品紹介※2 (ご自身の作品の紹介も可)	プログラムミーティング &グループエンカウ ター	朗読※5		
pm	ずぼらヨガ	対人関係療法	レク企画	認知行動療法	PCワーク		
	26	27	28	29	30		
am	プレゼン練習※1 (資料作成)	アサーション	ポジティブ心理学	祝日	CISS (ストレス状況対処行動尺度)		
pm	プレゼン練習 (発表)	新聞トレーニング ※4	レクリエーション		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。