

# 【ルポゼ & アンダンテ】 2021年5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	5	6	7	8	9
am	希望者がいれば2階を開所 します ⇒来所予定の方は4/28までに お申し出ください。 (プログラム実施は未定)			構造的 ディスカッション	SST		
pm				認知行動療法	体育館プログラム※1		
	10	11	12	13	14	15	16
am	PCワーク	マインドフルネス	アングーマネジメント	フォーカシング	MSFAS		
pm	ウォーキング	ルポゼ：対人関係療法 アンダンテ：生け花	コンセンサスゲーム	コラージュ	卓球※1		
	17	18	19	20	21	22	23
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	作品紹介※2	森田療法	SST		
pm	テーブルゲーム	睡眠について	コグトレ	認知行動療法	体育館プログラム※1		
	24	25	26	27	28	29	30
am	プレゼン練習※3 (資料作成)	マインドフルネス	ポジティブ心理学	プログラムミーティング &レク企画	MSFAS		
pm	プレゼン練習 (発表)	ルポゼ：対人関係療法 アンダンテ：対人コミュニ ケーションゲーム	ずぼらヨガ※1	卓球※1	レクリエーション		
	31						
am	新聞トレーニング※4						
pm	大掃除&フリートーク						

※1 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。

※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。ご持参頂いたり、ネット上の情報などを用いてご紹介頂きます。ご自身の作品や演奏等の発表でもかまいません。

※3 何かのテーマについて各自で調べて資料を作成・発表します。

※4 新聞は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。