

【ルポゼ & アンダンテ】 2021年6月プログラムスケジュール(5月27日版)

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
am		アサーション	アンガー マネジメント	構造的 ディスカッション	SST		
pm		キャリアデザイン	生け花&川柳	認知行動療法	室内運動※1		
	7	8	9	10	11	12	13
am	PCワーク	対人関係療法	作品紹介※2	フォーカシング	MSFAS		
pm	ウォーキング	マインドフルネス・ヨガ ※1	コンセンサスゲーム	ル:リワークディスカッション ア:すごろくトーク	ストレッチ※1		
	14	15	16	17	18	19	20
am	ル:PCR検査 ア:テーブルゲーム	ア:PCR検査 ル:アサーション	アンガー マネジメント	森田療法	SST		
pm	企画書作り	睡眠講座	ずぼらヨガ※1	ル:認知行動療法 ア:対人コミュニケーション ゲーム	室内運動※1		
	21	22	23	24	25	26	27
am	プレゼン練習 (資料作成)※3	検定	プログラムミーティング &レク企画	グループ エンカウンター	MSFAS		
pm	プレゼン練習 (発表)	メタ認知トレーニング	コグトレ /CBGT※5	卓球※1	レクリエーション		
	28	29	30				
am	アートセラピー	マインドフルネス	ポジティブ心理学				
pm	大掃除&フリートーク	対人関係療法	新聞トレーニング※4 /CBGT※5				

※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、当面お休みです。

※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。ご希望によりグループでの協働作業でもOKです。

※4: 新聞は用意できる方はご持参ください。 ※5: 集団認知行動療法(クローズドグループで行います)