

【ルポゼ & アンダンテ】 2021年7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
	28	29	30	1	2	3	4
am				認知行動療法	SST		
pm				構造的ディスカッション	体育館※1 (12:50出発)		
	5	6	7	8	9	10	11
am	PCワーク	メタ認知 トレーニング	アンガーマネジメント	ル:リワークディスカッション ア:すごろくトーク	MSFAS		
pm	ウォーキング <small>雨天時:ダーツなど</small>	キャリアデザイン	マインドフルネス /CBGT	フォーカシング	ストレッチ※1		
	12	13	14	15	16	17	18
am	前半:テーブルゲーム 後半:企画書ミーティング	PCR検査 (ルポゼ&アンダンテ)	作品紹介※2	ル:認知行動療法 ア:対人コミュニケーション ゲーム	SST		
pm	企画書作り	対人関係療法	ずぼらヨガ※1 /CBGT	森田療法	体育館※1 (12:50出発)		
	19	20	21	22	23	24	25
am	ル:プレゼン練習(資料 作成)※3 ア:手工芸・アンゲーム	メタ認知 トレーニング	アンガーマネジメント	海の日	スポーツの日		
pm	ル:プレゼン練習(発表) ア:ウォーキング	検定	アサーション /CBGT				
	26	27	28	29	30	31	
am	コラージュ	マインドフルネス・ヨガ ※1	ポジティブ心理学	読書※5	新聞トレーニング※4		
pm	卓球※1	プログラムミーティング &レク企画	コンセンサスゲーム /CBGT	レクリエーション	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。金曜午後の体育館プログラムは変更になる場合があります。

※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。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 各自、読みたい本をご用意ください。