

ルポゼ&アンダンテ 2021年 9月 プログラムスケジュール (8/24版)

黒字：合同 みどり：ルポゼのみ むらさき：アンダンテのみのプログラムです

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
am			アンガーマネジメント	新聞タワーに挑戦 /創作「お部屋を飾ろう」	SST		
pm			ずぼらヨガ※1	構造的ディスカッション	卓球※1		
	6	7	8	9	10	11	12
am	ストレッチ※1	メタ認知トレーニング	ポジティブ心理	生け花	認知行動療法		
pm	コグトレ /人生ゲーム	睡眠講座	読書※5	フォーカシング	モルック大会		
	13	14	15	16	17	18	19
am	企画書ミーティング (テーマ決めからします)	PCR検査 &ゲーム	アンガーマネジメント	プレゼン練習(作成)※3 /風景構成法	SST		
pm	企画書作り	対人関係療法	マインドフルネス・ヨガ※1 /リラクゼーション	プレゼン練習(発表) /グループエンカウンター	卓球※1		
	20	21	22	23	24	25	26
am	敬老の日	マインドフルネス	作品紹介※2	秋分の日	リワークディスカッション /すごろくトーク		
pm		キャリアデザイン	コンセンサスゲーム		ウォーキング (できればバドミントン)※1		
	27	28	29	30	※1 運動プログラムは、動きやすい格好で参加してください。 ※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OKです。 ※3 テーマについて各自で資料を作成・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 用意できる方は新聞をご持参ください。 ※5 各自、読みたい本をご用意ください。		
am	プログラムミーティング &レク企画	メタ認知トレーニング	アサーション	新聞トレーニング※4 /マインドフルネス・ヨガ			
pm	森田療法	対人関係療法	大掃除&フリートーク	レクリエーション			