

ルポゼ&アンダンテ 2021年 10月 プログラムスケジュール(9/27版)

	月	火	水	木	金	土	日
	黒字:合同 みどり:ルポゼ むらさき:アンダンテ のプログラムです				1	2	3
am	 別フロアのプログラムに参加希望の方はスタッフにご相談ください。				SST		
pm					卓球※1		
	4	5	6	7	8	9	10
am	ウォーキング※1 雨天時:ダーツ	メタ認知トレーニング	アンガーマネジメント	認知行動療法 /創作「お部屋を飾ろう」	新聞トレーニング 新聞トレーニング※3		
pm	PCワーク /アンゲーム	コラージュ	ずぼらヨガ※1	構造的ディスカッション	モルック大会		
	11	12	13	14	15	16	17
am	企画書ミーティング (テーマ決めからします)	マインドフルネス	ポジティブ心理学	アサーション	SST		
pm	企画書作り	対人関係療法	コグトレ	フォーカシング	卓球※1		
	18	19	20	21	22	23	24
am	レク企画	PCR検査&ゲーム <small>検査1時間前より水以外の飲食・たばこ不可</small>	アンガーマネジメント	プレゼン練習(作成) /アンダンテミーティング	認知行動療法 /すごろくトーク		
pm	グループ エンカウンター	キャリアデザイン	リラクセーション	プレゼン練習(発表) /川柳	レクリエーション (外出?)		
	25	26	27	28	29	30	31
am	生け花	メタ認知トレーニング	作品紹介※2	マインドフルネス・ヨガ	リワークディスカッション /認知行動療法		
pm	森田療法	前半:プログラムミーティング 後半:読書※4 or 電卓計算	コンセンサスゲーム	大掃除&質問ゲーム	風船バレー※1		

※1 運動プログラムは動きやすい服装でご参加ください。

※2 各自が好きな作品(映像、本、映画、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、自作の作品や演奏等の発表でもOKです。

※3 用意できる方は新聞をご持参ください。 ※4 読みたい本があればご持参ください