

# ルポゼ&アンダンテ 2021年 12月 プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
am			アンガーマネジメント★	認知行動療法★ /創作	MSFAS②★		
pm			ずぼらヨガ※1	フリーディスカッション	ふれあいトーク (サザンにて)		
	6	7	8	9	10	11	12
am	企画書作り★	マインドフルネス★	対人関係療法★	新聞トレーニング★ 新聞トレーニング※3	SST★		
pm	モルック	WRAP①	すごろくトーク	森田療法	ヨガ※1		
	13	14	15	16	17	18	19
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★	認知行動療法★ プレゼン練習(おしごと情報)	MSFAS③★		
pm	構造的ディスカッション	WRAP②	コグトレ	グループエンカウンター	卓球※1		
	20	21	22	23	24	25	26
am	リワークディスカッション★ おしごとマナー入門	メタ認知トレーニング	作品紹介※2	PCワーク 認知行動療法	SST		
pm	レクリエーション クリスマス会	WRAP③	対人関係療法	フォーカシング	体育館プログラム※1 (スバル総合スポーツセンター)		
	27	28	29	30	31		
am	プレゼン練習(作成) キャリアデザイン	アサーション	閉所 12/29~1/3	<b>黒字:合同 みどり:ルポゼ むらさき:アンダンテ</b> のプログラムです 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。 ★:実習生のプログラム見学があります。			
pm	プレゼン練習(発表) アンダンテミーティング	大掃除&今年の漢字					

12:45出発  
【持ち物】  
室内履き 外履き入れ 飲み物

※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。