

ルポゼ&アンダンテ 2022年 1月 プログラムスケジュール(12/23版)

	月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	8	9
am	閉所 12/29~1/3	散歩(初詣) 雨天の場合、百人一首	アンガーマネジメント	認知行動療法 創作プログラム	SST		
pm		WRAP④	ずぼらヨガ※1	構造的ディスカッション	卓球※1		
	10	11	12	13	14	15	16
am	成人の日	マインドフルネス	メタ認知トレーニング	新聞トレーニング 新聞トレーニング※3	MSFAS④		
pm		WRAP⑤	作品紹介※2	森田療法	体育館プログラム※1 (スバル総合スポーツセンター)		
	17	18	19	20	21	22	23
am	モルック	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>	アサーション	睡眠講座 PCワーク	SST		
pm	フリーディスカッション	対人関係療法	コグトレ	ヨガ※1 (田中先生)	レク企画&風船バレー※1		
	24	25	26	27	28	29	30
am	プレゼン練習(作成) すごろくトーク	メタ認知トレーニング	プログラムミーティング &生け花	PCワーク 認知行動療法	MSFAS⑤		
pm	プレゼン練習(発表) おしごとマナー入門	WRAP⑥	読書※4	フォーカシング	レクリエーション		
	31						
am	コラージュ	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					
pm	大掃除・コンセンサスゲーム	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。					

12:45出発
【持ち物】
室内履き 外履き入れ 飲み物
交通費(後日支給します)

※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 読みたい本をご持参ください。