



ルポゼ&アンダンテ 2022年 3月 プログラムスケジュール (2/22版)

	月	火	水	木	金	土	日	
		1	2	3	4	5	6	
am		マンスリープラン	風景構成法	認知行動療法	読書※3	作品紹介※2		
pm		マインドフルネスヨガ※1	コグトレ&お手軽リフレッシュ	PCワーク	構造的ディスカッション	卓球※1		
	7	8	9	10	11	12	13	
am	コンセンサスゲーム	メタ認知トレーニング⑦	アサーション	新聞トレーニング※4	キャリアデザイン	SST	SST	
pm	森田療法	キャリアデザイン 発表リハーサル & テーブルゲーム	すごろくトーク	グループエンカウンター	風船バレー※1			
	14	15	16	17	18	19	20	
am	プレゼン練習 (作成)	新聞 トレーニング※4	アンガーマネジメント	コラージュ	認知行動療法	創作プログラム	リワーク ディスカッション	作文
pm	プレゼン練習 (発表)	おしごとマナー 入門	ウォーキング※1 雨天の場合、ダーツ	いろいろ検定	フリーディスカッション	ヨガ※1		
	21	22	23	24	25	26	27	
am	 春分の日	マインドフルネス	生け花	PCワーク	認知行動療法	SST	SST	
pm		プログラム・ミーティング & レク企画	企画書づくり	ウォーキング※1 雨天の場合、卓球	レクリエーション (お花見)			
	28	29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> : 合同 : ルポゼ : アンダンテ 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。 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 5px; color: red; font-weight: bold;">3月中にPCR検査を実施する可能性があります</div> </div>			
am	モルック	メタ認知トレーニング⑧	アサーション	テーブル ゲーム				プレゼン練習
pm	フォーカシング	ウェルビーイング入門	ずぼらヨガ※1	大掃除&質問ゲーム				

※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(本・映像・音楽・品物など)をご紹介いただくプログラムです。紹介したいものをご持参いただいたり、ネット上の情報をご紹介いただきます。ご自身の演奏等の発表も可。

※3: 各自、読みたい本をご用意ください。

※4: 新聞はスタッフも用意しますが、用意できる方は各自ご持参ください。