


ルポゼ&アンダンテ 2022年 4月 プログラムスケジュール (3/22版)

	月	火	水	木	金	土	日	
					1	2	3	
am		<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>			作品紹介※2			
pm					卓球※1			
	4	5	6	7	8	9	10	
am	森田療法	PCR検査&ゲーム <small>検査の1時間前より水以外の飲食・たばこ不可</small>	企画書づくり (外出プログラム用)	新聞トレーニング※4	認知行動療法	SST (丸山)	SST (神津)	
pm	ウィークエンドプラン	対人関係療法	コグトレ &お手軽リフレッシュ	ウォーキング※1		風船バレー※1		
	11	12	13	14	15	16	17	
am	プレゼン練習 <作成>	読書※3	マインドフルネス	コラージュ	認知行動療法	キャリアデザイン	リワーク ディスカッション	おしごとマナー 実践
pm	プレゼン練習 <発表>	おしごとマナー 入門	キャリア デザイン	発表リハーサル &作文	検定&クロスワード	すごろくトーク		体育館プログラム※1 (スバル総合スポーツセンター)
	18	19	20	21	22	23	24	
am	構造的ディスカッション	アンガーマネジメント	アサーション	新聞トレーニング※4	認知行動療法	SST (丸山)	SST (神津)	
pm	デイリープラン	ウェルビーイング入門	コンセンサスゲーム	ヨガ※1		プログラム・ミーティング &生け花		
	25	26	27	28	29	30		
am	フォーカシング	コンパッション	外出プログラム	認知行動療法	プレゼン練習	昭和の日		
pm	フリーディスカッション	対人関係療法		アンダンテ・ミー ティング&創作プ ログラム	大掃除&カードゲーム			

※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)をご紹介頂くプログラムです。紹介したいものをご持参頂いたり、ネット上の情報をご紹介頂きます。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。