

ルポゼ&アンダンテ 2022年 5月 プログラムスケジュール (4/22版)

	月	火	水	木	金	土	日		
	2	3	4	5	6	7	8		
am	DVD	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	作品紹介※2				
pm	ウォーキング※1 雨天時:マインドフルネス・ヨガ				体育館プログラム※1 (スバル総合スポーツセンター)			コロナの状況により 中止の可能性あり	
	9	10	11	12	13	9	10		
am	ウィークエンドプラン	マインドフルネス	プレゼン練習	SST	認知行動療法	PCワーク (おしごと関係)	SST	認知行動療法	
pm	森田療法	新聞タワーに挑戦	対人関係療法	写真deウォーキング※1	卓球※1 (体育館プログラム予備日)				
	16	17	18	19	20	16	17		
am	構造的ディスカッション	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>	MSSM (交互ぐるぐる描き投影・物語統合)	ずぼらヨガ	新聞 トレーニング※4	読書※3			
pm	コーピングスキル	コグトレ&お手軽リフレッシュ	キャリア デザイン	PCワーク (スキルアップ)	すごろくトーク	風船バレー※1			
	23	24	25	26	27	23	24		
am	グループエンカウンター	アンガーマネジメント	アサーション	認知行動療法	アンダンテ・ミー ティング&創作プ ログラム	SST	認知行動療法		
pm	PCワーク	おしごとマナー 入門	コンセンサスゲーム	ウェルビーイング入門	プログラム・ミーティング &レク企画	ヨガ※1			
	30	31	<div style="background-color: #ffffcc; 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>						
am	外出プログラム	コンパッション							
pm		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。