


ルポゼ&アンダンテ 2022年 6月 プログラムスケジュール (5/26版)

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
am			睡眠講座	SST	SST	認知行動療法	作品紹介※2
pm			プレゼン練習	写真deウォーキング※1 小雨決行、荒天時はシンフォニー内		モルック※1	
	6	7	8	9	10	11	12
am	森田療法	コラージュ	ウォーキング※1 雨天時、フリーディスカッション	認知行動療法	PCワーク (スキルアップ)	HPミーティング	
pm	ウィークエンドプラン	マインドフルネス	対人関係療法	作文	コグトレ &お手軽リフレッシュ	卓球※1	
	13	14	15	16	17	18	19
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>	検定&クロスワード	リワーク ディスカッション	アンダンテ・ミー ティング&創作	新聞 トレーニング※4	おしごとマナー 実践
pm	PCワーク	おしごとマナー 入門	コーピングスキル	ウェルビーイング入門	DVD決め&読書※3 14:00頃に防災訓練あり	風船バレー※1	
	20	21	22	23	24	25	26
am	フォーカシング	アンガーマネジメント	アサーション	認知行動療法	キャリア デザイン	SST	読書※3
pm	コンセンサスゲーム	レクリエーション(DVD鑑賞)	CISS (ストレス状況対処行動尺度)	ヨガ※1		プログラム・ミーティング &生け花	
	27	28	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p> : 合同 : ルポゼ </p> <p> : アンダンテ のプログラムです </p> <p> 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。 </p> </div>		
am	グループエンカウンター	コンパッション	風景構成法	ずぼらヨガ※1			
pm	こころと食事	すごろくトーク	キャリア デザイン	PCワーク (スキルアップ)	大掃除&川柳		

※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。