

ルポゼ&アンダンテ 2022年 7月 プログラムスケジュール (6/29 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>	認知行動療法	認知行動療法		
pm					卓球※1			
	4	5	6	7	8	9	10	
am	森田療法	マインドフルネス・ヨガ※1	検定&クロスワード	SST	PCワーク (スキルアップ)	作品紹介※2		
pm	ウィークエンドプラン	読書※3	対人関係療法	新聞 トレーニング※ 4	構造的ディスカッション &短冊づくり	モルック※1		
	11	12	13	14	15	16	17	
am	フォーカシング	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>	作文	SST	ずぼらヨガ	フリーディスカッション		
pm	PCワーク	おしごとマナー 入門	コラージュ	企画書作り	コグトレ&お手軽リフレッシュ	卓球※1		
	18	19	20	21	22	23	24	
am	海の日	コンパッション	手工芸	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	SST (グループ編)	
pm		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 &生け花	ヨガ※1			
	25	26	27	28	29	30	31	
am	グループエンカウンター	アングーマネジメント	アサーション	認知行動療法	キャリア デザイン	SST	おしごとマナー 実践	
pm	コーピングスキル	すごろくトーク	キャリア デザイン	作文	ブリーフセラピー	大掃除&レク(卓上ゲーム)		

※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。