

# ルポゼ & アンダンテ 2022年 9月 プログラムスケジュール (8/24 版)

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
am	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p><span style="background-color: #FFD700; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> : 合同</p> <p><span style="background-color: #90EE90; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> : ルポゼ</p> <p><span style="background-color: #DDA0DD; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> : 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> <div style="width: 20%; text-align: center;">  </div> </div>			SST	PCワーク (スキルアップ)	作品紹介※2	
pm					マインドフルネス・ヨガ※1	卓球※1	
	5	6	7	8	9	10	11
am	フォーカシング	リラクゼーション※1	メタ認知トレーニング②	ずぼらヨガ	認知行動療法	認知行動療法	
pm	ウィークエンドプラン	アンガーマネジメント①	手工芸	構造的ディスカッション	モルック※1		
	12	13	14	15	16	17	18
am	森田療法	卓上ゲーム&PCR検査 <small>検査の1時間前より水以外の飲食・たばこ不可</small>	こころと食事	SST	風景構成法	コンセンサスゲーム	
pm	コーピングスキル	新聞トレーニング ※4	アンダンテ・ミーティング&創作	マインドフルネス・ヨガ※1	コグトレ&お手軽ストレッチ	卓球※1	
	19	20	21	22	23	24	25
am	敬老の日	ブリーフセラピー	メタ認知トレーニング③	PCワーク	SST	秋分の日	
pm		プログラム・ミーティング &すごろくトーク	対人関係療法	ヨガ※1 (田中先生)			
	26	27	28	29	30	31	
am	グループエンカウンター	プレゼン練習	キャリアデザイン	アサーション	図書館プログラム※3	リワーク・ディスカッション	おしごとマナー アドバンス
pm	コラージュ	おしごとマナー ベーシック	マインドフルネス	フリーディスカッション	K-STEP③	大掃除&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: 図書館で借りた本を入れるカバン・袋を各自ご持参ください。
- ※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。