



ルポゼ&アンダンテ 2022年 11月 プログラムスケジュール (10/25版)

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
am		アンガーマネジメント③	メタ認知トレーニング⑥	文化の日	作品紹介※2		
pm		対人関係療法	マンスリープラン (就労に向けて)		PCワーク	卓球※1	
	7	8	9	10	11	12	13
am	フォーカシング	すごろくトーク	ウェルビーイング入門	SST	作文	コンセンサスゲーム	
pm	ウィークエンドプラン	コラージュ	図書館プログラム※3	写真deウォーキング※1	卓球※1		
	14	15	16	17	18	19	20
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>	レク企画	認知行動療法	プレゼン練習 (おしごと情報)	MSFAS③	認知行動療法
pm	コーピングスキル	キャリアデザイン	新聞トレーニング ※4	集中ワーク(手工芸など)	ヨガ※1	モルック※1	
	21	22	23	24	25	26	27
am	構造的ディスカッション	アサーション	勤労感謝の日	レクリエーション (高尾山)	SST	SST	
pm	プレゼン練習	おしごとマナー			コグトレ&お手軽ストレッチ	プログラムミーティング &美文字トレーニング	
	28	29	30	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> : 合同 </div> <div style="margin-right: 20px;"> : ルポゼ </div> <div style="margin-right: 20px;"> : アンダンテ のプログラムです </div> <div style="margin-left: 20px;">  </div> </div> <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>			
am	グループエンカウンター	新聞トレーニング ※4	アンダンテ・ミーティング&創作				
pm	ブリーフ・セラピー	大掃除&ゲーム	マインドフルネス・ヨガ※1				

※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: 新聞を用意できる方はご持参ください。

※5: 各自、読みたい本をご用意ください。