

# ルポゼ & アンダンテ 2022年 12月 プログラムスケジュール (スタッフ用 11/22 版)

	月	火	水	木	金	土	日	
				1	2	3	4	
am				フリーディスカッション	SST	マンスリープラン (就労に向けて)		
pm				作品紹介※2	ふれあいトーク※6 (14:00~16:00) <small>現地解散になります</small>			
	5	6	7	8	9	10	11	
am	フォーカシング	メタ認知トレーニング⑥	キャリアデザイン	新聞トレーニング※4	認知行動療法	就活メソッド	コンセンサスゲーム	
pm	ウィークエンドプラン	リラクゼーション	PCワーク	写真deウォーキング※1	卓球※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>	マインドフルネス	集中コントロールワーク (手芸など)	MSFAS④	認知行動療法		
pm	コーピングスキル	ウェルビーイング入門	図書館プログラム※3	ヨガ※1	モルック※1			
	19	20	21	22	23	24	25	
am	構造的ディスカッション	プレゼン練習	おしごとマナー	レク企画	SST	SST	リワークディスカッション	読書※5
pm	アンガーマネジメント③	コグトレ&お手軽ストレッチ	立川防災館 (13:45~15:45) <small>現地解散になります</small>	プログラムミーティング &今年の一文字	卓球※1			
	26	27	28	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>12/29~1/3 閉所</p> <p> <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #fff9c4; border: 1px solid black;"></span> : 合同                     <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #c8e6c9; border: 1px solid black;"></span> : ルポゼ                 </p> <p> <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #e1bee7; border: 1px solid black;"></span> : アンダンテ のプログラムです                 </p> <p><small>別フロアのプログラムに参加希望の方はスタッフにご</small></p> </div>		
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	アサーション				
pm	ブリーフ・セラピー	大掃除 &年末年始プラン	レクリエーション					

※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。

※6:巢立ち会サザン(三鷹駅北口)に移動します。