

ルポゼ&アンダンテ 2023年 1月 プログラムスケジュール (12/22 版)

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|----|-------------|---|---|------------------------|--------------------------------|----------------------|------------------|---------------------|
| | | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| am | ~1月3日まで閉所 | | PCワーク | ずぼらヨガ※1 | SST | マンスリープラン (就労に向けて) | | |
| pm | | | 写真deウォーキング(初詣)※1 | 集中コントロールワーク (手工芸など) | 卓球※1 | | | |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| am | 成人の日 | | アンガーマネジメント⑤ | マインドフルネス | 作品紹介※2 | 構造的ディスカッション | | |
| pm | | | リラクゼーション※1 | コグトレ&お手軽ストレッチ | メタ認知トレーニング⑦ | 風船バレー※1 | | |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| am | フォーカシング | 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> | キャリア デザイン | 新聞トレーニング ※4 | 認知行動療法 | SST | MSFAS⑤ | 認知行動療法 |
| pm | ウィークエンドプラン | ウェルビーイング入門 | アサーション | ヨガ※1 | 卓球※1 | | | |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| am | 森田療法 | プレゼン練習 | おしごとマナー | 図書館プログラム※3 | SST | 就活メソッド | リワーク ディスカッション | プレゼン練習 (おしごと情報) |
| pm | コーピングスキル | マインドフルネスヨガ※1 | すごろくトーク | プログラムミーティング &新聞タワー | モルック※1 ※14時~オンライン就活セミナー(高瀬) | | | |
| | 30 | 31 |  <div data-bbox="1944 1549 2463 1743" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p> : 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 </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 |
| pm | ブリーフ・セラピー | 大掃除 &レク企画(2月初旬) | | | | | | |

※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。