

ルポゼ&アンダンテ 2023年 3月 プログラムスケジュール (2/24版)

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
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>	アサーション	PCワーク	新聞 トレーニング※4	認知行動療法	マンスリープラン(就 労に向けて)	
pm		ウェルビーイング入門		検定		卓球※1	
	6	7	8	9	10	11	12
am	フォーカシング	キャリア デザイン	自己肯定感ワーク	マインドフルネス	ずぼらヨガ※1	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	ウィークエンド・プラン	アングーマネジメント①	集中コントロールワーク (手芸など)	コグトレ&お手軽ストレッチ		風船バレー※1	
	13	14	15	16	17	18	19
am	森田療法※1	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>	構造的ディスカッション	新聞 トレーニング ※4	SST	作品紹介※2	
pm	リラクセーション	コラージュ	こころと食事	ヨガ※1		読書※5・避難訓練	
	20	21	22	23	24	25	26
am	グループエンカウンター	春分の日	対人関係療法	認知行動療法	就活メソッド	SST	認知行動療法
pm	コーピングスキル		マインドフルネス・ヨガ※1	プログラム・ミーティング &レク企画		モルック※1	
	27	28	29	30	31		
am	動作法	プレゼン練習	アンダンテ・ミー ティング&創作	メタ認知トレーニング①	図書館プログラム※3	レクリエーション (お花見)	
pm	ブリーフ・セラピー	大掃除 & 生け花	チームビルディング		卓球※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。

