

ルポゼ&アンダンテ 2025年 11月 プログラムスケジュール (10/23 版)

	月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	8	9
am	文化の日	マンスリープラン 11月分	生活基礎力 (疲労と休養)	図書館プログラム※3	ウェルビーイング入門	交流分析①	
pm		映画鑑賞	森田療法	すごろくトーク	卓球※1		
	10	11	12	13	14	15	16
am	認知行動療法	認知行動療法	メタ認知トレーニング⑦	フォーカシング	マインドフルネス	交流分析②	
pm	マインドフルネスヨガ※1	読書会※5	リワーク ディスカッション	ジョブトレ	チームビルディング	ウォーキング※1	
	17	18	19	20	21	22	23
am	アサーション	対人関係療法	動作法※1	メタ認知トレーニング⑧	交流分析③		
pm	構造的ディスカッション	企画書作り(レク企画)	キャリア デザイン	生活基礎力 (余暇の過ごし方)	ヨガ※1 (田中先生)	風船バレー※1	
	24	25	26	27	28	29	30
am	振替休日	作品紹介※2	SST	レクリエーション	新聞 トレーニング※4	マンスリープラン 12月分	
pm		プログラムミーティング & マインドフルネスヨガ※1	認知行動療法	新聞 トレーニング※4	美化活動&茶話会		
am						:合同 :ルポゼ :アンダンテ	
pm							

※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。