

ルポゼ & アンダンテ 2025年 8月 プログラムスケジュール (7/28版)

	月	火	水	木	金	土	日
	:合同 :ルポゼ :アンダンテ 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。 				1	2	3
am					交流分析③		
pm					暑気払いミーティング &卓球※1		
	4	5	6	7	8	9	10
am	認知行動療法	認知行動療法	WRAP①	森田療法	こころと食事 &メニュー決め	構造的ディスカッション	
pm	ジョブトレ	DVD	図書館プログラム※3	メタ認知トレーニング①	暑気払い		
	11	12	13	14	15	16	17
am	山の日	マインドフルネス	フォーカシング	調理プログラム	交流分析④		
pm		対人関係療法	読書会※5	マインドフルネスヨガ※1	チャレンジすごろく※1		
	18	19	20	21	22	23	24
am	SST	WRAP②	グループエンカウンター	MSFAS	新聞 トレーニング ※4	作品紹介※2	
pm	メタ認知トレーニング②	集中コントロールワーク	キャリアデザイン	ヨガ※1	モルック&ペタンク		
	25	26	27	28	29	30	31
am	プレゼン 練習	マンスリー プラン (9月分)	コーピングスキル	動作法※1	アサーション	エッセー	
pm	マインドフルネスヨガ※1	プログラムミーティング &コグトレ	企画書作り	認知行動療法	認知行動療法	美化活動&ゲーム	

※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。