ルポゼ＆アンダンテ　2025年 9月　プログラムスケジュール　（ 8/26 版 ）

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
am	防災クイズ	WRAP③	森田療法	K-STEP	交流分析⑤		
pm	認知行動療法 / PCワーク	ウェルビーイング入門	図書館プログラム※3	メタ認知トレーニング③	映画決め＆軽運動※1		
	8	9	10	11	12	13	14
am	新聞 トレーニング※4 / 認知行動療法	受託検診 or ゲーム	フォーカシング	マインドフルネス	構造的ディスカッション		
pm	読書会※5	マインドフルネスヨガ※1	ジョブトレ	チームビルディング	映画鑑賞		
	15	16	17	18	19	20	21
am	敬老の日	WRAP④	キャリアデザイン	MSFAS / 新聞 トレーニング※4	交流分析⑥		
pm		メタ認知トレーニング④	すごろくトーク	ヨガ※1	卓球※1		
	22	23	24	25	26	27	28
am	アサーション	秋分の日	動作法※1	対人関係療法	作品紹介※2		
pm	認知行動療法 / 認知行動療法		企画書作り / 就労講演（オンデマンド）	プログラムミーティング＆マインドフルネスヨガ※1	SST		
	29	30					
am	プレゼン練習 / マンスリープラン 10月分	コーピングスキル					
pm	避難訓練＆モルック	美化活動＆茶話会					

：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：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。