

ルポゼ&アンダンテ 2023年 9月 プログラムスケジュール (8/25版)

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
am					企画書作り	マンスリープラン (就労に向けて)	
pm	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> 合同 ルポゼ アンダンテ </div> 別フロアのプログラムに参加希望の方は				卓球※1		
	4	5	6	7	8	9	10
am	フォーカシング	ウィークエンドプラン	図書館プログラム※3	こころと食事	調理プログラム (こころと食事 実践編)※6		
pm	コラージュ	対人関係療法	マインドフルネス・ヨガ※1	ずぼらヨガ※1 &調理プログラム準備	アングーマネジメント①		
	11	12	13	14	15	16	17
am	森田療法	マインドフルネス	アサーション	リワーク ディスカッション	PCワーク	作品紹介※2	
pm	構造的ディスカッション	新聞 トレーニング ※4	キャリア デザイン	集中コントロールワーク (手工芸など)	リラクゼーション※1	卓球※1	
	18	19	20	21	22	23	24
am	敬老の日	コーピングスキル	読書※5	プレゼン練習	MSFAS	認知行動療法	新聞 トレーニング ※4
pm		メタ認知トレーニング⑦	ウェルビーイング入門	ヨガ※1		ダーツ&モルック※1	
	25	26	27	28	29	30	9/1
am	動作法※1	プログラムミーティング &検定	コグトレ&ストレッチ	認知行動療法	SST	SST	認知行動療法
pm	ブリーフセラピー	キャリア デザイン	アンダンテ・ミー ティング&ジョブ トレーニング	チームビルディング	大掃除&生け花	ウォーキング※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。
- ※6:材料費は自己負担です。300~500円程度の見込みです。