

ルポゼ&アンダンテ 2023年 10月 プログラムスケジュール (9/26版)

	月	火	水	木	金	土	日		
	2	3	4	5	6	7	8		
am	アンガーマネジメント②	メンバーミーティング (午後のエクササイズについて)	図書館プログラム※3	リワーク ディスカッション	PCワーク	企画書作り	マンスリープラン (就労に向けて)		
pm	K-STEP	ウィークエンドプラン	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				
	9	10	11	12	13	14	15		
am	スポーツの日	マインドフルネス	読書※5	ずぼらヨガ※1 &調理プログラム準備	調理プログラム (こころと食事 実践編)※6				
pm		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	対人関係療法	コグトレ&ストレッチ	ダーツ&モルック※1			
	16	17	18	19	20	21	22		
am	動作法※1	~11:00くらい すごろくトーク	作品紹介※2	プレゼン練習	SST	SST	新聞トレーニング ※4		
pm	コーピングスキル	12:00頃シンフォニー出発 立川防災館※7	メタ認知トレーニング⑧	ヨガ※1	レク企画				
	23	24	25	26	27	28	29		
am	フォーカシング	新聞トレーニ ング※4	認知行動療法	アサーション	認知行動療法	キャリア デザイン	1日外出		
pm	コラージュ	ブリーフセラピー	チームビルディング	プログラムミーティング &マインドフルネス・ヨガ※1					
	30	31							
am	森田療法	ウォーキング※1							
pm	構造的ディスカッション	大掃除&卓上ゲーム							

 : 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

- ※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。
- ※7: 立川防災館で防災訓練を体験します。詳細は後日お知らせします。