

ルポゼ&アンダンテ 2023年 11月 プログラムスケジュール (10/26版)

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
am			図書館プログラム※3	SST	文化の日		
pm			集中コントロールワーク (手工芸など)	新聞 トレーニング※4		卓球※1	
	6	7	8	9	10	11	12
am	フォーカシング	リワーク ディスカッション	読書※5	コーピングスキル	認知行動療法		
pm	ウィークエンドプラン	マインドフルネス・ヨガ※1	睡眠講座	メタ認知トレーニング①	認知行動療法		
	13	14	15	16	17	18	19
am	森田療法	マインドフルネス	作品紹介※2	高尾山ミーティング &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	ACT	アンガーマネジメント③	ウェルビーイング入門	ヨガ※1	卓球※1		
	20	21	22	23	24	25	26
am	グループエンカウンター	ブリーフセラピー	新聞 トレーニング	PCワーク	高尾山※1		
pm	構造的ディスカッション	プレゼン練習	キャリア デザイン	プログラム・ミーティング &チームビルディング		勤労感謝の日	
	27	28	29	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p> : 合同 : ルポゼ : アンダンテ </p> <p>別フロアのプログラムに参加希望の方は</p> </div>		
am	動作法※1	キャリア デザイン	アサーション	企画書作り			
pm	検定	リラクゼーション※1	対人関係療法	大掃除&すごろくトーク			

※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。

