


ルポゼ&アンダンテ 2024年 1月 プログラムスケジュール (12/25版)

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
am	 ~1/3 閉所			百人一首	SST	新聞トレーニング※4	
pm				初詣(ウォーキング)※1 ※雨天時、マインドフルネス・ヨガ	卓球※1		
	8	9	10	11	12	13	14
am	成人の日	リワーク ディスカッション	PCワーク	図書館プログラム※3	コーピングスキル	新聞トレーニング※4	マンスリー プラン
pm		マインドフルネス・ヨガ※1 ※4日に実施した場合、ウォーキング	ウェルビーイング入門	メタ認知トレーニング③	講演会@サザン※7		
	15	16	17	18	19	20	21
am	フォーカシング	WRAP①	読書※5	MSFAS②	MSFAS② 11:30~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	アンガーマネジメント⑤	企画書づくり	集中コントロールワーク (手工芸など)	ヨガ※1	卓球※1		
	22	23	24	25	26	27	28
am	森田療法	マインドフルネス	コグトレ&ストレッチ	ずぼらヨガ	認知行動療法	認知行動療法	
pm	構造的ディスカッション	プレゼン 練習	ジョブ トレーニング	チームビルディング	対人関係療法	プログラムミーティング &モルック	
	29	30	31	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> :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 </div>			
am	動作法※1	キャリア デザイン	個人ワーク (読書、PC、創作など)				
pm	ブリーフセラピー	WRAP②	大掃除&テーブルゲーム				

- ※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。
- ※6:材料費は自己負担です。300~500円程度の見込みです。
- ※7:「LGBTQの生きづらさ その正体と社会環境の整備」12:30 くらいにバスで移動します。

