

ルポゼ&アンダンテ 2024年 2月 プログラムスケジュール (1/26 版)

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
am				新聞 トレーニング	PCワーク	SST	マンスリー プラン
pm				ウェルビーイング入門		卓球※1	
	5	6	7	8	9	10	11
am	フォーカシング	アンガーマネジメント⑥	図書館プログラム※3	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	コーピングスキル	マインドフルネス・ヨガ※1	K-STEP	メタ認知トレーニング④	ウォーキング※1 雨天時:モルック		
	12	13	14	15	16	17	18
am	振替休日	作品紹介※2	マインドフルネス	MSFAS③	個人ワーク (読書、PCなど)	認知行動療法	
pm		レク企画	集中コントロールワーク (手工芸など)	ヨガ※1	ふれあいトーク@サザン 14時~16時		
	19	20	21	22	23	24	25
am	森田療法	構造的ディスカッション	コグトレ&ストレッチ	プログラムミーティング &レク	天皇誕生日		
pm	リラクゼーション	プレゼン練習	ジョブトレ (納品書作成)			睡眠講座	
	26	27	28	29	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> :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。 </div>		
am	動作法※1	コラージュ	アサーション	リワーク ディスカッション			
pm	WRAP②	キャリア デザイン	新聞トレーニング ※4	チームビルディング	大掃除 &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。

