

ルポゼ & アンダンテ 2024年 3月 プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
am	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 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 スタッフにご相談ください。 </div> </div>				作品紹介※2		
pm					卓球※1		
	4	5	6	7	8	9	10
am	フォーカシング	アングーマネジメント⑥	図書館プログラム※3	新聞 トレーニング※ 4 PCワーク	SST マンスリー プラン		
pm	コーピングスキル	避難訓練&ウォーキング	メタ認知トレーニング⑤	対人関係療法	モルック※1 &お花見企画		
	11	12	13	14	15	16	17
am	グループエンカウンター	フリーディスカッション	検定	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	ブリーフセラピー	マインドフルネスヨガ※1	集中コントロールワーク (手工芸など)	アサーション	コグトレ&ストレッチ		
	18	19	20	21	22	23	24
am	森田療法	構造的ディスカッション	春分の日	MSFAS④	SST	認知行動療法	認知行動療法
pm	WRAP③	プレゼン練習		ジョブトレ (伝言メモ作成)	ヨガ※1 (田中先生)	お花見(開花状況や天候により日時 変更の可能性あり)	
	25	26	27	28	29	30	31
am	動作法※1	プログラム・ミーティング &コラージュ	マインドフルネス	リワーク ディスカッション	新聞 トレーニング ※4	企画書作り	個人ワーク (読書やPCな ど)
pm	リラクゼーション	キャリア デザイン	タイピング 練習	チームビルディング	卓球※1 (お花見予備日)	大掃除&生け花	

※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。

