

ルポゼ&アンダンテ 2024年 4月 プログラムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日				
	1	2	3	4	5	6	7				
am	K-STEP	作品紹介※2	図書館プログラム※3	SST	PCワーク	新聞 トレーニング※4	マンスリー プラン				
pm	フリーディスカッション	PCワーク	メタ認知トレーニング⑥	ウォーキング※1	卓球※1						
	8	9	10	11	12	13	14				
am	グループエンカウンター	読書※5	アサーション	ずぼらヨガ※1 &調理プログラム準備	認知行動療法	タイピング練習					
pm	交流分析①	構造的ディスカッション	集中コントロールワーク (手工芸など)	対人関係療法	レク企画&モルック※1						
	15	16	17	18	19	20	21				
am	森田療法	マインドフルネス	キャリア デザイン	PCワーク	調理プログラム (こころと食事 実践編)※6	1日レク					
pm	コグトレ&ストレッチ	ブリーフセラピー	企画書作り	ヨガ※1							
	22	23	24	25	26	27	28				
am	動作法※1	検定	プログラム・ミーティング &コラージュ	MSFAS⑤	タイピング 練習	リワークディス カッション	認知行動療法				
pm	コーピングスキル	WRAP④	チームビルディング	マインドフルネスヨガ※1	大掃除&ウォーキング※1 ※雨天時はゲーム						
	29	30	 <div data-bbox="1523 1149 1881 1324" 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 スタッフにご相談ください。</p> </div>								
am	昭和の日	プレゼン練習						ジョブトレ			
pm		リラクゼーション									

※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。