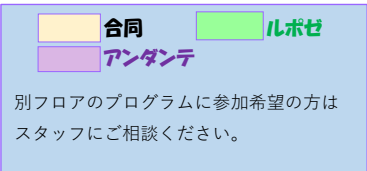




ルポゼ&アンダンテ 2024年 5月 プログラムスケジュール (4/23版)

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
am	 		図書館プログラム※3	PCワーク	GW 		
pm			フリーディスカッション	卓球※1			
	6	7	8	9	10	11	12
am	GW	読書※5	マインドフルネス	文字アート	新聞トレーニング※4	マンスリープラン	
pm		メタ認知トレーニング⑦	集中コントロールワーク (手工芸など)	対人関係療法	DVD決め & ウォーキング※1		
	13	14	15	16	17	18	19
am	フォーカシング	キャリアデザイン	新聞トレーニング※4	森田療法	作品紹介※2 & 調理プログラム準備	認知行動療法	タイピング練習
pm	構造的ディスカッション	DVD鑑賞	企画書作り	ヨガ※1	卓球※1		
	20	21	22	23	24	25	26
am	交流分析②	検定	アサーション	調理プログラム (こころと食事 実践編)※6	リワークディスカッション	認知行動療法	
pm	ブリーフセラピー	WRAP⑤	レク企画	マインドフルネスヨガ※1	プログラム・ミーティング & モルック※1		
	27	28	29	30	31		
am	動作法※1	プレゼン練習	ジョブトレ	睡眠講座	SST		
pm	コグトレ&ストレッチ	コーピングスキル	チームビルディング	大掃除&ゲーム	1日レク		

- ※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。