

# ルポゼ&アンダンテ 2024年 6月 プログラムスケジュール (5/24版)

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
am							
pm							
	3	4	5	6	7	8	9
am	フォーカシング	メタ認知トレーニング⑧	図書館プログラム※3	フレームワーク	新聞トレーニング※4	マンスリープラン	
pm	構造的ディスカッション	作品紹介※2	企画書作り	朗読	卓球※1		
	10	11	12	13	14	15	16
am	森田療法	キャリアデザイン	PCワーク	アサーション	ずぼらヨガ※1	リワークディスカッション	タイピング練習
pm	リラクゼーション	コラージュ	集中コントロールワーク	対人関係療法	ウォーキング※1 ※雨天時、モルックorテーブルゲーム		
	17	18	19	20	21	22	23
am	交流分析③	マインドフルネス	グループエンカウンター	SST	新聞トレーニング※4	認知行動療法	認知行動療法
pm	ブリーフセラピー	WRAP⑥	レク企画	11:30~調理プログラム準備	ヨガ※1	卓球※1	
	24	25	26	27	28	29	30
am	動作法※1	プレゼン練習	ジョブトレ	ウェルビーイング入門	調理プログラム (こころと食事 実践編)※6	1日レク	
pm	プログラム・ミーティング & コグトレ	コーピングスキル	チームビルディング	大掃除 & マインドフルネス・ヨガ※1			

※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。