

ルポゼ&アンダンテ 2024年 7月 プログラムスケジュール (6/24版)

	月	火	水	木	金	土	日	
	1	2	3	4	5	6	7	
am	フォーカシング	メタ認知トレーニング①	図書館プログラム※3	企画書作り	新聞トレーニング※4 マンスリープラン			
pm	DVD決め &構造的ディスカッション	ウィークエンドプラン	集中コントロールワーク	朗読	DVD鑑賞			
	8	9	10	11	12	13	14	
am	交流分析④	マインドフルネス	読書	ずぼらヨガ※1 &調理プログラム準備	作品紹介※2			
pm	WRAP⑦	検定	こころと食事	対人関係療法	卓球※1			
	15	16	17	18	19	20	21	
am	海の日	キャリアデザイン	PCワーク	グループエンカウンター	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	タイピング練習	
pm		WRAP⑧	フレームワーク	ヨガ※1	卓球※1			
	22	23	24	25	26	27	28	
am	森田療法	WRAP①	ウェルビーイング入門	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	アサーション	チームビルディング	リラクゼーション※1	プログラム・ミーティング &モルック			
	29	30	31	 <div data-bbox="1523 1157 1892 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	動作法※1	プレゼン練習	ジョブトレ					大掃除&テーブルゲーム
pm	コグトレ	WRAP②	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。