

# ルポゼ&アンダンテ 2024年 8月 プログラムスケジュール (7/26版)

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
am	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>☐ : 合同</span> <span>☐ : ルポゼ</span> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <span>☐ : アンダンテ</span> </div> <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>		企画書作り	新聞 トレーニング ※4	マンスリー プラン		
pm			朗読	DVD決め&卓球※1			
	5	6	7	8	9	10	11
am	WRAP③	マインドフルネス	図書館プログラム※3	ずぼらヨガ※1 &調理プログラム準備	作品紹介※2		
pm	コラージュ	作文	集中コントロールワーク	対人関係療法	DVD鑑賞		
	12	13	14	15	16	17	18
am	振替休日	フォーカシング	アサーション	調理プログラム (こころと食事 実践編)※6	WRAP④		
pm		メタ認知トレーニング②	読書※5	ヨガ※1	卓球※1		
	19	20	21	22	23	24	25
am	森田療法	キャリアデザイン	ジョブトレ	FFS理論による自己理解	レク企画	SST	新聞トレーニング ※4
pm	交流分析⑤	リラクゼーション※1	フレームワーク	マインドフルネス・ヨガ※1	卓球※1		
	26	27	28	29	30	31	
am	動作法※1	WRAP⑤	対人コミュニケーションワーク	レクリエーション	認知行動療法	タイピング練習	
pm	プログラム・ミーティング &コグトレ	グループエンカウンター	ウェルビーイング入門	美化活動&テーブルゲーム	卓球※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。