

# ルポゼ & アンダンテ 2024年 9月 プログラムスケジュール (8/20 版)

	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
am	フォーカシング	WRAP⑥	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	交流分析⑤	メタ認知トレーニング③	集中コントロールワーク	マインドフルネス・ヨガ※1	DVD決め&卓球※1		
	9	10	11	12	13	14	15
am	森田療法	健康診断 @多摩府中保健所(事前申込み) ※参加されない方は個人ワーク	WRAP⑦	ずぼらヨガ※1	作品紹介※2		
pm	エッセー	キャリアデザイン	読書※5	対人関係療法	DVD鑑賞		
	16	17	18	19	20	21	22
am	敬老の日 	WRAP⑧	動作法※1	レク企画	SST	認知行動療法	
pm		アサーション	フレームワーク	ヨガ※1	卓球※1		
	23	24	25	26	27	28	29
am	振替休日 	プログラム・ミーティング &筋弛緩法※1	マインドフルネス	レクリエーション	認知行動療法	タイピング練習	
pm		たづくり展示鑑賞	ウェルビーイング入門		美化活動&卓球※1		
	30						
am	グループエンカウンター						
pm	コグトレ						

     :合同
      :ルポゼ  
     :アンダンテ

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。

- ※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。