

ルポゼ&アンダンテ 2024年10月 プログラムスケジュール (9/24版)

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
am		WRAP①	エッセー	企画書作り	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		
	7	8	9	10	11	12	13
am	フォーカシング	フレームワーク	図書館プログラム※3	ずぼらヨガ※1	作品紹介※2		
pm	交流分析⑤	たづくり展示鑑賞	卓球	対人関係療法	DVD鑑賞		
	14	15	16	17	18	19	20
am	スポーツの日 	リラクゼーション	動作法※1	認知行動療法	タイピング練習	SST	認知行動療法
pm		アサーション	読書※5	ヨガ※1 (田中先生)	卓球※1		
	21	22	23	24	25	26	27
am	森田療法	WRAP②	対人コミュニケーションワーク	レク企画	リワークディス カッション	新聞 トレーニング※4	
pm	コラージュ	筋弛緩法&ストレッチ※1	K-STEP	ウォーキング※1	プログラムミーティング &卓球※1		
	28	29	30	31	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> :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。 </div>		
am	グループエンカウンター	マインドフルネス	ウォーキング※1	レクリエーション			
pm	コグトレ	美化活動&卓上ゲーム	プレゼン練習		ジョブトレ		

※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。

