

ルポゼ&アンダンテ 2024年 11月 プログラムスケジュール (10/25版)

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
am	<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>				リワークディス カッション	マンスリー プラン	
pm					卓球※1		
	4	5	6	7	8	9	10
am	振替休日	WRAP③	睡眠講座	認知行動療法	タイピング練習	企画書作り	
pm		エッセー	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&モルック※1		
	11	12	13	14	15	16	17
am	フォーカシング	メタ認知トレーニング④	図書館プログラム※3	ずぼらヨガ※1 &調理メニュー決め	新聞 トレーニング※4	認知行動療法	
pm	交流分析⑥	検定	川柳	避難訓練&ウォーキング	DVD鑑賞		
	18	19	20	21	22	23	24
am	アンガーマネジメント	マインドフルネス	動作法※1	調理プログラム	SST	新聞 トレーニング※4	
pm	対人関係療法	K-STEP	読書※5	ヨガ※1	レク企画&卓球※1		
	25	26	27	28	29	30	
am	ブリーフセラピー	WRAP④	対人コミュニケーションワーク	美化活動&ゲーム	レクリエーション 高尾山 (雨天延期)		
pm	プログラムミーティング &コグトレ	アサーション	ウォーキング※1	グループエンカウンター			

※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。