

ルポゼ&アンダンテ 2024年12月 プログラムスケジュール (11/27版)

	月	火	水	木	金	土	日	
	2	3	4	5	6	7	8	
am	コーピングスキル	WRAP特別編	図書館プログラム※3	作品紹介※2	認知行動療法	マンスリープラン		
pm	アンガーマネジメント②	文字アート	集中コントロールワーク	マインドフルネス・ヨガ※1	何でも卓球※1 (シンフォニー合同)			
	9	10	11	12	13	14	15	
am	森田療法	メタ認知トレーニング⑤	対人関係療法	レク企画&調理メニュー決め	MSFAS①	タイピング練習		
pm	プレゼン練習	エッセー	WRAP⑤	読書※5	リワーク ディスカッション	ジョブトレ	卓球※1	
	16	17	18	19	20	21	22	
am	ブリーフセラピー	マインドフルネス	チームビルディング	調理プログラム※6	新聞 トレーニング※4	認知行動療法		
pm	アンガーマネジメント③	企画書作り	動作法※1	ヨガ※1	美化活動&モルック			
	23	24	25	26	27	28	29	
am	グループエンカウンター	WRAP⑥	レクリエーション	年末年始プラン	SST	新聞 トレーニング※4		
pm	プログラムミーティング &コグトレ	アサーション		構造的ディスカッション	卓球※1			
	30	31						
am	 ~1月5日までお休み							
pm								

 :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。