

# ルポゼ&アンダンテ 2025年 1月 プログラムスケジュール (12/23版)

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
am	 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #FFD700; border: 1px solid black;"></span> :合同                     <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #90EE90; border: 1px solid black; margin-left: 20px;"></span> :ルポゼ  <span style="display: inline-block; width: 15px; height: 10px; background-color: #DDA0DD; border: 1px solid black; margin-left: 20px;"></span> :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>	~1月5日まで閉所					
pm							
	6	7	8	9	10	11	12
am	初詣&百人一首	WRAP⑦	図書館プログラム※3	作品紹介※2	MSFAS②	マンスリープラン	
pm	プレゼン練習	エッセー	マインドフルネス・ヨガ※1	集中コントロールワーク	文字アート	卓球※1	
	13	14	15	16	17	18	19
am	成人の日	メタ認知トレーニング⑥	森田療法	レク企画	認知行動療法	タイピング練習	
pm		対人関係療法	読書※5	ヨガ※1	WRAP⑧		
	20	21	22	23	24	25	26
am	ブリーフセラピー	マインドフルネス	新聞 トレーニング※4	新聞 トレーニング※4	MSFAS③	認知行動療法	
pm	交流分析②	ウェルビーイング入門	構造的ディスカッション	レクリエーション	美化活動&モルック		
	27	28	29	30	31		
am	動作法※1	コーピングスキル	チームビルディング	フレームワーク	SST		
pm	プログラムミーティング &コグトレ	アサーション	キャリアデザイン	リワークディス カッション	ジョブトレ	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。