

ルポゼ&アンダンテ 2025年 3月 プログラムスケジュール (2/25版)

	月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	8	9
am	フリーディスカッション	ウィークエンドプラン	図書館プログラム※3	ずぼらヨガ※1	認知行動療法 マンスリープラン		
pm	森田療法	K-STEP	プレゼン練習 新聞トレーニング	メタ認知トレーニング⑧	卓球※1		
	10	11	12	13	14	15	16
am	フォーカシング	睡眠講座	チームビルディング	企画書作り	リワークディスカッション 認知行動療法		
pm	交流分析⑤	ウォーキング	読書※5	ヨガ※1	防災訓練 @立川防災館		
	17	18	19	20	21	22	23
am	新聞トレーニング PCワーク	WRAP①	グループエンカウンター	春分の日	SST	SST	
pm	交流分析⑥	対人関係療法	キャリアデザイン		卓球※1		
	24	25	26	27	28	29	30
am	動作法※1	ブリーフセラピー	プログラムミーティング & すごろくトーク	マインドフルネス	エッセー		
pm	川柳&モルック	アサーション	集中コントロールワーク	お花見 (開花状況・天候により検定)	美化活動&生け花		
	31	 <div data-bbox="2033 1512 2507 1732" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p> : 合同 : ルポゼ : アンダンテ </p> <p>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。</p> </div>					
am	作品紹介※2						
pm	コグトレ&テーブルゲーム (お花見予備日)						

- ※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。