

ルポゼ&アンダンテ 2025年 4月 プログラムスケジュール (4/1版) ※濃色が変更箇所です

	月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5	6
am		メタ認知トレーニング①	森田療法	コーピングスキル	アンガーマネジメント①		
pm		対人関係療法	プレゼン練習	マンスリープラン	コラージュ	卓球※1	
	7	8	9	10	11	12	13
am	図書館プログラム※3	フレームワーク	フォーカシング	マインドフルネス	構造的ディスカッション		
pm	認知行動療法	ウォーキング※1	読書会※5	リラクゼーション	モルック		
	14	15	16	17	18	19	20
am	新聞トレーニング	WRAP②	グループエンカウンター	企画書作り	アンガーマネジメント②		
pm	POP作り	アサーション	キャリアデザイン	ヨガ※1	ウォーキング※1		
	21	22	23	24	25	26	27
am	リワークディスカッション	WRAP③	動作法※1	ブリーフセラピー	作品紹介※2		
pm	メタ認知トレーニング②	集中コントロールワーク	折句チャレンジ	プログラムミーティング &ウォーキング※1 (国領神社・千年乃藤鑑賞)	卓球※1		
	28	29	30	 <div data-bbox="2047 1522 2522 1753" 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	SST	昭和の日					
pm	美化活動 &マインドフルネス・ヨガ			フリーディスカッション			

- ※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。