

ルポゼ&アンダンテ 2025年 5月 プログラムスケジュール (4/24版)

	月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3	4
am	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 150px;"> <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> <div style="text-align: center;">  </div> </div>			コーピングスキル	アンガーマネジメント③		
pm					プレゼン練習	マンスリープラン	卓球※1
	5	6	7	8	9	10	11
am	こどもの日 	振替休日	森田療法	対人コミュニケーションゲーム	構造的ディスカッション		
pm			図書館プログラム※3	メタ認知トレーニング③	モルック※1		
	12	13	14	15	16	17	18
am	新聞トレーニング※4	認知行動療法	マインドフルネス	フォーカシング	企画書作り	アンガーマネジメント④	
pm	読書会※5	作品紹介※2	キャリアデザイン	ヨガ※1	ウォーキング※1		
	19	20	21	22	23	24	25
am	認知行動療法	SST	WRAP④	グループエンカウンター	ブリーフセラピー	高尾山	
pm	POP作り	集中コントロールワーク	アサーション	マインドフルネスヨガ※1			
	26	27	28	29	30	31	6/1
am	SST	PCワーク	WRAP⑤	動作法※1	対人関係療法	コグトレ&生け花	
pm	プログラムミーティング &川柳	メタ認知トレーニング④	フリーディスカッション	リワークディスカッション	新聞トレーニング※4	美化活動&パタンク	

- ※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。