

ルポゼ & アンダンテ 2025年 6月 プログラムスケジュール (5/26版)

	月		火	水	木	金	土	日
	2		3	4	5	6	7	8
am	プレゼン練習	マンスリープラン (6月分)	WRAP⑥	森田療法	メンタルヘルス入門 (こころと体) & テーブルゲーム	アンガーマネジメント⑤		
pm	鬼太郎ウォーク ※小雨決行、荒天時は変更		作品紹介※2	図書館プログラム※3	メタ認知トレーニング⑤	卓球※1		
	9		10	11	12	13	14	15
am	新聞 トレーニング ※4	SST	マインドフルネス	フォーカシング	認知行動療法	認知行動療法	構造的ディスカッション	
pm	リフレーミング		対人関係療法	キャリアデザイン	モルック※1	コーピングスキル		
	16		17	18	19	20	21	22
am	SST	PCワーク	WRAP⑦	読書会※5	チームビルディング	アンガーマネジメント⑥		
pm	ウェルビーイング入門		アサーション	グループエンカウンター	ヨガ※1 (田中先生)	レク企画		
	23		24	25	26	27	28	29
am	認知行動療法	認知行動療法	メタ認知トレーニング⑥	動作法※1	ブリーフセラピー	コグトレ& フリーディスカッション		
pm	セルフトーク		集中コントロールワーク	企画書作り	プログラムミーティング & マインドフルネスヨガ※1	レクリエーション		
	30							
am	リワークディスカッション	マンスリープラン (7月分)						
pm	美化活動&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。

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。