

ルポゼ & アンダンテ 2025年 2月 プログラムスケジュール (1/29版)

	月	火	水	木	金	土	日	
	3	4	5	6	7	8	9	
am	すごろくトーク	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	MSFAS④	マンスリープラン		
pm	森田療法	K-STEP	フォーカシング	メタ認知トレーニング⑦	卓球※1			
	10	11	12	13	14	15	16	
am	交流分析③	建国記念日	チームビルディング	メンバーミーティング	認知行動療法	認知行動療法		
pm	プレゼン練習 エッセー		読書※5	マインドフルネスヨガ※1	レクリエーション @神代植物公園			
	17	18	19	20	21	22	23	
am	こころと食事	ブリーフセラピー	新聞トレーニング※4 ジョブトレ	作品紹介※2	MSFAS⑤	SST		
pm	交流分析④	フレームワーク	グループエンカウンター	ヨガ※1	プログラムミーティング & 卓球※1			
	24	25	26	27	28	3/1	3/2	
am	振替休日	コーピングスキル	マインドフルネス	対人関係療法	SST	PCワーク		
pm		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	新聞トレーニング※4	美化活動&モルック		
am							<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> :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。 </div>	
pm								

- ※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。