

アミーガ 2026年1月予定表

※個別面談（リラクゼーション含む）は週1日以内にご利用可能です。（要予約・所要時間30分） ※個別でのお掃除訓練は原則毎日行います。

※「てくてく散歩」「オープンデー」その他特別イベント等の詳細は追ってご案内します。

※自助アコアMTG・アコア瞑想会の参加費は無料です。瞑想会のみ要予約。

		月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3	4
A	10:00~11:30							
B	13:30~14:20							
C	14:30~15:20							
					← 冬期休暇 →			
		5	6	7	8	9 🍎 生鮮配布	10	11
A	10:00~11:30	【アミーガ始め】書初め	11時~回復クラス	11時~読合せ	11時~読合せ（C・B）	10分エクササイズ	14時-15時半 オンライン 自助アコアMTG	アコア瞑想会 13時~17時
B	13:30~14:20	自助MTG13時~14時半	餅つき大会	ケアワーク又は回復クラス	ケアワーク又は回復クラス	スマイルプログラム		
C	14:30~15:20	生活困りごとMTG/餅つき準備		瞑想・呼吸法	アートのじかん	アミーガ大カルタ大会		
		16時 完全退所	17時 完全退所	16時 完全退所	16時 完全退所	16時 完全退所		
		16:30-18:00	スタッフMTG・事務処理	スタッフMTG・事務処理	スタッフMTG・事務処理	スタッフMTG・事務処理	23	
		12	13	14 🍎 食品配布	15	16	17	18
A	10:00~11:30		10分エクササイズ	11時~読合せ	11時~読合せ（C・B）	10分エクササイズ	14時-15時半 オンライン 自助アコアMTG	
B	13:30~14:20		自助MTG	ケアワーク又は回復クラス	ケアワーク又は回復クラス	スマイルプログラム		
C	14:30~15:20		クッキング	瞑想・呼吸法	WELCOMEイベント	（てくてく散歩）		
			16時 完全退所	16時 完全退所	16時 完全退所	16時 完全退所		
		16:30-18:00	スタッフMTG・事務処理	スタッフMTG・事務処理	スタッフMTG・事務処理	スタッフMTG・事務処理	23	
		19 🍎 アミーガコープ	20 🍎	21	22	23 🍎 生鮮配布	24	25
A	10:00~11:30	10分エクササイズ	11時~回復クラス	11時~読合せ	11時~読合せ（C・B）	10分エクササイズ		
B	13:30~14:20	自助MTG	ケアワーク又は回復クラス	ケアワーク又は回復クラス	ケアワーク又は回復クラス	スマイルプログラム		
C	14:30~15:20	生活困りごと	アミーガランチクッキング	アミーガランチ(お雑煮) 瞑想・呼吸法	アートのじかん	（てくてく散歩）		
		16時 完全退所	16時 完全退所	16時 完全退所	16時 完全退所	16時 完全退所		
		16:30-18:00	スタッフMTG・事務処理	スタッフMTG・事務処理	スタッフMTG・事務処理	スタッフMTG・事務処理	スタッフMTG・事務処理	スタッフMTG・事務処理
		26	27 🍎	28 🍎 食品配布	29	30	31	
A	10:00~11:30	10分エクササイズ	11時~回復クラス	11時~読合せ	11時~読合せ（Cブラック）	10分エクササイズ		
B	13:30~14:20	自助MTG	回復クラス	瞑想・呼吸法	回復クラス	点々さんWS		
C	14:30~15:20	生活困りごと	クッキング		アートのじかん	アミーガバナーづくり		
		16時 完全退所	16時 完全退所	16時 完全退所	16時 完全退所	16時 完全退所		
		16:30-18:00	スタッフMTG・事務処理	スタッフMTG・事務処理	スタッフMTG・事務処理	スタッフMTG・事務処理	スタッフMTG・事務処理	スタッフMTG・事務処理

内容・時間は変更する可能性があります。（人数が集中した場合、別途枠でプログラム開催の可能性あり）

