

アミーガ 2025年10月予定表

※個別面談（リラクゼーション含む）は週1日以内でご利用可能です。（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日時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。

- 回復/ケア
- 瞑想
- アート・スマイル・困りごとMTG
- 特別イベント

		月	火	水		木		金		土		日	
				1	食品配布	2		3		4		5	
A	10:00～11:30			11時～読合せ（Cブラック）	11時～読合せ（Cブラック）	1 0 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			ケアワーク/回復クラス	ケアワーク/回復クラス	スマイルプログラム							
C	14:30～15:20			アートのじかん	瞑想・呼吸法								
				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							
		6	🍎アミーガコープ	7		8		9	🍎生鮮配布	10		11	
A	10:00～11:30	1 0 分エクササイズ	11時～読合せ（Cブラック）	1 0 分エクササイズ アミーガランチ	11時～読合せ（Cブラック）	1 0 分エクササイズ		スマイルプログラム					
B	13:30～14:20	自助MTG	ケアワーク/回復クラス	ケアワーク/回復クラス	刺繍絵作家：点々さん 「アミーガバナー作りWS①」								
C	14:30～15:20	生活困りごとMTG	アミーガランチクッキング	瞑想・呼吸法									
		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							
		13		14		15	食品配布	16		17		18	
A	10:00～11:30		1 0 分エクササイズ	11時～読合せ（Cブラック）	11時～読合せ（Cブラック）	1 0 分エクササイズ		スマイルプログラム	14時 - 15時半 オンライン 自助 アコアMTG	アコア瞑想会 13時～18時 ふくふくプラザ			
B	13:30～14:20			自助MTG	イベントクッキング♪	10月のバースデー & WELCOMEイベント							
C	14:30～15:20			生活困りごとMTG									
				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						
		20	🍎アミーガコープ	21		22		23		24	🍎生鮮配布	25	
A	10:00～11:30	1 0 分エクササイズ	11時～読合せ（Cブラック）	1 0 分エクササイズ アミーガランチ	11時～読合せ（Cブラック）	1 0 分エクササイズ		「ジェンダー平等 基礎理解②」					
B	13:30～14:20	自助MTG	ケアワーク/回復クラス	瞑想・呼吸法	ケアワーク/回復クラス								
C	14:30～15:20	生活困りごとMTG	アミーガランチクッキング		アートのじかん								
		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								
		27		28		29	食品配布	30		31			
A	10:00～11:30	1 0 分エクササイズ	1 0 分エクササイズ	11時～読合せ（Cブラック）	11時～読合せ（Cブラック）	1 0 分エクササイズ		てくてく散歩	←10/31 20時～ ロータスMTG				
B	13:30～14:20	自助MTG	ケアワーク/回復クラス	ケアワーク/回復クラス	瞑想・呼吸法								
C	14:30～15:20	生活困りごとMTG	クッキング	アートのじかん									
		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								

内容・時間に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） 2025 年9月18 日

