

アミーガ 2025年5月予定表

※ 今月はリトリート（合宿）を実施します。翌日5/12（月）は臨時休所となります。ご了承ください。

※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」「AYAヨガ」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。

※カタルシス瞑想会は候補日①②どちらか参加者が多い日の開催となります。

		月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3	4
A	10:00~11:30				10分エクササイズ	10分エクササイズ	14時-15時半 オンライン 自助アコアMTG	アミーガ 「カタルシス瞑想会」 17時~20時 (候補日①)
B	13:30~14:20				読合せ(「DV」森田ゆり)	スマイルプログラム		
C	14:30~15:20				アートのじかん			
					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		
		5	6	7	8	9	10	11
A	10:00~11:30	アミーガ 「カタルシス瞑想会」 17時~20時 (候補日②)		11時~読合せ (Cブラック)	10分エクササイズ	アミーガ・リトリート (合宿) 野外訓練 ← 海の中道青少年の家 2泊3日 →		
B	13:30~14:20			回復クラス	読合せ(「DV」森田ゆり)			
C	14:30~15:20			瞑想・呼吸法	アートのじかん			
				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			
		12	13	14 🍎 食品配布	15	16	17	18
A	10:00~11:30	臨時休所 (お休み)	10分エクササイズ	11時~読合せ (Cブラック)	10分エクササイズ	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MTG	回復クラス	読合せ(「DV」森田ゆり)	スマイルプログラム		
C	14:30~15:20		クッキング	瞑想・呼吸法	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	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	10分エクササイズ	11時~読合せ (Cブラック)	10分エクササイズ	10分エクササイズ		
B	13:30~14:20	自助MTG	回復クラス	回復クラス	イベントクッキング	5月のパースデーイベント		
C	14:30~15:20	生活困りごと	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		
		26	27	28 🍎 食品配布	29	30	31	
A	10:00~11:30	10分エクササイズ	10分エクササイズ	11時~読合せ (Cブラック)	10分エクササイズ	10分エクササイズ		
B	13:30~14:20	自助・読み合わせ	回復クラス (傾聴レッスン)	回復クラス	読合せ(「DV」森田ゆり)	卒業イベント		
C	14:30~15:20	生活困りごと	クッキング	瞑想・呼吸法	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	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）

