

# アミーガ 2026年2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」「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

		月	火	水	木	金	土	日
		2  アミーガコープ	3	4	5	6	7	8
A	10:00~11:30	10分エクササイズ	回復クラス	11時～読合せ（ACと家族）	11時～読合せ（CB）	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	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	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		
		9	10  食品配布	11	12	13  生鮮配布	14	15
A	10:00~11:30	10分エクササイズ	回復クラス		11時～読合せ（CB）	10分エクササイズ	アコア瞑想会 13時～17時	
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	生活困りごと	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	23		
		16  アミーガコープ	17	18	19	20	21	22
A	10:00~11:30	10分エクササイズ	回復クラス	11時～読合せ（ACと家族）	11時～読合せ（CB）	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	瞑想・呼吸法	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	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		
		23	24	25  食品配布	26	27  生鮮配布	28	
A	10:00~11:30		回復クラス	11時～読合せ（ACと家族）	11時～読合せ（CB）	10分エクササイズ	←2/27(金) 20時 ～ ロータスMTG	
B	13:30~14:20		自助MTG	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	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）

