

生活訓練施設ルーチャ 令和7年3月のスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	3	4	5	6	7	1/8	2/9
AM 10:00~	AM PC教室/ バレー部@エスフォルタ	AM 生活の知恵/ とうきょう会議フットサル大会@調布	AM お休み	AM ヘルスケアの時間	AM フリースペース/個別対応 AM 個別相談(会場:ルーチャ)		
PM 13:00~	PM 音楽/フリー	PM ルーチャ新聞社/フリー /とうきょう会議フットサル大会@調布	PM ルーチャの集い/CBGT	PM ルーチャWRAP	PM 春のウォーキング		
15:00~			WF部@子安		AM 個別相談(会場:ルーチャ)		
	10	11	12	13	14	15	16
AM 10:00~	AM ルーチャSST	AM お金の相談室	AM フリー/しゃべり場(11:00~) バレー部@エスフォルタ	AM ヘルスケアの時間	AM フリー/個別対応 WF部@エスフォルタ AM 個別相談(会場:ルーチャ)		
PM 13:00~	PM 音楽/フリー	PM ルーチャ新聞社/フリー	PM みんなで決めようプログラム /CBGT	PM 心理教育	PM ワークショップ		
15:00~				WF部@子安(～16:30)	PM 個別相談(会場:ルーチャ)		
	17	18	19	20	21	22	23
AM 10:00~	AM 社会資源	AM 避難訓練	AM お休み	春分の日	AM フリースペース/個別対応 AM 個別相談(会場:ルーチャ)		
PM 13:00~	PM 音楽/フリー	PM ルーチャ新聞社/フリー	PM コミュニケーションゲーム /CBGT		PM 音楽を語れ /卓球の会@子安(13:15~)		
15:00~	WF部@子安		ゆったりウォーキング		PM 個別相談(会場:ルーチャ)		
	24	25	26	27	28	29	30
AM 10:00~	AM 地域活動/個別対応	AM 時短クッキング	AM フリースペース/ しゃべり場(11:00~)	AM ヘルスケアの時間/ 全体ミーティング	AM フリースペース/個別対応 AM 個別相談(会場:ルーチャ)	10:00~16:00 パラスポ大会2025 @エスフォルタ	
PM 13:00~	PM 音楽/フリー	PM ルーチャ新聞社/フリー	PM 全体ミーティング/CBGT	PM ルーチャWRAP	PM アロマたいむ		
15:00~			雑談会		PM 個別相談(会場:ルーチャ)		
	31						
AM 10:00~	AM 自分を知ろう						
PM 13:00~	PM 音楽/フリー						
15:00~							

- ♪ プログラムは変更・延期等になる場合があります。予めご了承ください。
- ♪ 施設内に入る際には手洗い、検温等をお願いします。
- ♪ 金曜の個別相談は予約制です。希望者は職員に確認してください。
- ♪ 全体ミーティングは2つあるうちのどちらか一つにご参加ください。
- ♪ フリースペースとプログラムが同時開催される場合、部屋の都合で同室での開催となる場合があります。

今月のトピック

- ・「シンひとづきあい」を「ルーチャSST」に改名しました。内容は特に変更していないため、引き続きご参加ください！
- ・WF部は「ウォーキングフットボール部」の略です。パラスポ大会に向けて練習します！どなたでもご参加ください。
- ・毎週水曜日午後1時～集団認知行動療法を行っております。誰でも参加できるプログラムではないため、ご希望の方は職員までご相談下さい。
- ・土曜開所については追ってお知らせします。
- ・その他、プログラムについての意見などありましたら教えてください。
- ・青字は、参加費がかかるプログラムです。参加する場合、参加費のご準備をお願いします。

