

## 生活訓練施設ルーチャ 令和8年3月のスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
AM 10:00~	2 AM ルーチャバンド♪/フリー	3 AM 脳トレゲーム	4 AM ヘルスケアの時間/CBGT	5 AM フリースペース	6 AM ミニ自分を知ろう AM 個別相談(会場:プ+)	7 パラスポ大会2026 @エスフォルタ メインアリーナ (15:00~体験会)	8
PM 13:00~	PM 映像を語れ	PM ゆったりSST	PM ルーチャ新聞社/フリー	PM 生活の知恵 ~花粉対策編~	PM ルーチャWRAP		
15:00~			掃除		PM 個別相談(会場:プ+)/掃除		
AM 10:00~	9 AM 雑談会	10 AM PC教室	11 AM ヘルスケアの時間/CBGT	12 AM switch交流会	13 AM ミニ心理教育 AM 個別相談(会場:プ+)	14	15
PM 13:00~	PM ルーチャバンド♪/フリー	PM 生活実験室	PM ルーチャ新聞社/フリー	PM フリースペース	PM 音楽を語れ/ 13:15~卓球の会@子安		
15:00~			掃除		PM 個別相談(会場:プ+)/掃除		
AM 10:00~	16 AM ルーチャバンド♪/フリー	17 AM 脳トレゲーム	18 AM ヘルスケアの時間/CBGT	19 AM フリースペース	20 春分の日	21	22
PM 13:00~	PM 趣味を探すかい	PM 社会資源 ディーブフォレストに行こう/B型の話	PM ルーチャ新聞社/フリー ※14時終	PM タイピング選手権			
15:00~			掃除				
AM 10:00~	23 AM 春のウォーキング	24 AM PC教室	25 AM ヘルスケアの時間 ~ヨガ編~@子安/CBGT	26 AM フリースペース	27 AM 地域活動 AM 個別相談(会場:プ+)	28	29
PM 13:00~	PM ルーチャバンド♪/フリー	PM アロマたいむ	PM 防災訓練	PM switch交流会	PM カラオケ大会		
15:00~			掃除	15:30~しゃべり場@プ+	PM 個別相談(会場:プ+)/掃除		
AM 10:00~	30 AM 作業体験	31 AM 時短クッキング					
PM 13:00~	PM ルーチャバンド♪/フリー	PM 一ヶ月の振り返り					
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。
- ♪ 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

- ※18日の午後のプログラムは、15時からスタッフミーティングのため、14時に終了します。
- ※25日午後防災訓練があります。ご都合つけてご参加をお願いいたします。
- ・毎週水曜日午前11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。
- ・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。
- ・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。