

◆◇◆プログラム表◆◇◆

		月	火	水	金	土
第1週	AM	☆ストレッチ 体育館	オープンキッチン企画 体育館(11時～)	ミーティング	☆Dr.の講義	☆全体会 体育館(11時～)
	PM	華道	男女別ミーティング マーじゃん同友会昇	チャレンジ グラウンド	ミーティング ★AAミーティング	フリートーキング マーじゃん同友会昇
第2週	AM	☆ストレッチ 体育館	オープンキッチン調理 体育館(11時～)	健康管理 体育館	テーマディスカッション	体育館(11時～)
	PM	オープンキッチン買い物 グラウンド・創作活動	男女別ミーティング マーじゃん同友会昇	チャレンジ グラウンド	ミーティング ★AAミーティング	フリートーキング マーじゃん同友会昇
第3週	AM	☆ストレッチ 体育館	お菓子作り企画 体育館(11時～)	ミーティング	フロンティア	体育館(11時～)
	PM	華道	男女別ミーティング マーじゃん同友会昇	チャレンジ グラウンド	ミーティング ★AAミーティング	フリートーキング マーじゃん同友会昇 ☆自助グループメッセージ
第4週	AM	☆ストレッチ 体育館	お菓子作り調理 体育館(11時～)	ミーティング	テーマディスカッション	体育館(11時～)
	PM	お菓子作り買い物 グラウンド・創作活動	Funakita 出前講座 マーじゃん同友会昇	チャレンジ グラウンド	ミーティング ★AAミーティング	フリートーキング マーじゃん同友会昇 ★断酒会オリエンテーション
第5週	AM	☆ストレッチ 体育館	体育館(11時～)	ミーティング	カラオケ	体育館(11時～)
	PM	グラウンド・映画鑑賞	男女別ミーティング マーじゃん同友会昇	チャレンジ グラウンド	ミーティング ★AAミーティング	フリートーキング マーじゃん同友会昇

◇ ☆のプログラムは全員参加です。

自助グループメッセージ⇒13:30～14:30(3・6・9・12月)

◇ マークのないプログラムは、全て自由参加です。

◇ 予定にはありませんが、かれん(花クラブ)を実施しています。

◇ 季節ごとのレクリエーションを年に数回行っています。

◇ ★は自由参加の自助グループミーティングです。

AAミーティング⇒15:30～16:30

断酒会オリエンテーション⇒13:30～14:30

*自助グループミーティングは、変更になる場合があります。