



# 地域活動支援センターあすぴれんと 2015年1月プログラム

1月		午前(10:00~12:00)	午後(13:30~15:30)	備考
1	木	年末年始休暇		事務所開いておりません。
2	金			
3	土			
4	日			
5	月			
6	火	新年会準備	新年会★	参加費300円ほどです！ ボランティア：小畑さん
7	水	定休日		
8	木	記憶力改善プログラム	絵画	絵を描いてスプリングフェスティバルの ポスターに応募してみませんか？ ボランティア：宇野澤さん
9	金	注意改善プログラム	カラオケ★	シダックス都賀店 13時半事務所発 ボランティア：佐藤さん
10	土	シークラフトor頭の体操	テーマトーク	
11	日	お菓子作り★	グループエンカウンター	おしるこ一緒に作りましょう！ ボランティア：山田さん
12	月	定休日		
13	火	ブリーフセラピー	記憶力改善プログラム	ボランティア：小畑さん
14	水	定休日		
15	木	注意改善プログラム	SST	ボランティア：宇野澤さん
16	金	プラ板or絵手紙	トランプ	ボランティア：佐藤さん
17	土	お菓子作り★	双極性障害 統合失調感情障害を知ろう	
18	日	マスコット作り	カラオケ★	シダックス都賀店 13時半事務所発 ボランティア：山田さん
19	月	定休日		
20	火	注意改善プログラム	大志を語ろう会	パソコンのゲームを使って認知機能をUPさせましょう！ ボランティア：小畑さん
21	水	定休日		
22	木	記憶力改善プログラム	不安障害を知ろう	ボランティア：宇野澤さん
23	金	食事会★	キャンドル作り	赤門都賀店 11時事務所発 ボランティア：佐藤さん
24	土	マスコット作り	SST	
25	日	シークラフトor頭の体操	映画鑑賞	ボランティア：山田さん
26	月	定休日		
27	火	注意改善プログラム	テーマトーク	ボランティア：小畑さん
28	水	定休日		
29	木	室内清掃	ブリーフセラピー	ブリーフセラピーは、問題ではなく良いところに目を向けて、 なりたい自分を目指すというプログラムです！ ボランティア：宇野澤さん
30	金	昼食作り★	記憶力改善プログラム	
31	土	グループエンカウンター	1月お誕生日会★	参加費300円ほどです！

※1 プログラムやボランティアは変更になる場合があります。

※2 ★マークのついているプログラムには参加費が掛かります（概ね100～300円程度、カラオケ等は店舗の料金設定により異なります。）

※3 頭の体操では、クロスワードパズルや間違いさがし等を行います。

※4 グループエンカウンターやSSTは、心理学に基づいたコミュニケーション能力向上のためのプログラムです。

※5 記憶力改善プログラムや注意改善プログラムは精神疾患にみられる「認知機能障害」を改善するためのプログラムです。

※6 外出するプログラムの際、現地に直接行きたい方は事前にご連絡をお願いします。

## 地域活動支援センターあすぴれんと

所在地 〒264-0025 千葉県若葉区都賀3-21-9 BKハイツ305号室

問い合わせ 電話番号 070-6406-9981 070-5561-9981 メール aspirant121112@gmail.com

担当者：遠藤原野（えんどう げんや）

