

地域活動支援センターあすぴれんと 2015年3月プログラム

| 3月 | | 午前(10:00~12:00) | 午後(13:30~15:30) | 備考 |
|----|---|-----------------------|-----------------|---|
| 1 | 日 | ブリーフセラピー | マスコット作り | ボランティア：山田さん |
| 2 | 月 | 閉所 | | |
| 3 | 火 | 注意力改善プログラム | ひなまつり★ | ボランティア：小畑さん |
| 4 | 水 | 閉所 | | |
| 5 | 木 | 友達100人作ろう！ | SST | ボランティア：宇野澤さん |
| 6 | 金 | お菓子作り★ | 記憶力改善プログラム | |
| 7 | 土 | スプリングフェスティバル 前日ミーティング | | ボランティア：藤田さん |
| 8 | 日 | スプリングフェスティバル参加 | | 場所：千葉市ハーモニープラザ ボランティア：宇野澤さん、宮島さん、山田さん ※事務所開いておりません。 |
| 9 | 月 | 閉所 | | |
| 10 | 火 | テーマトーク | 注意力改善プログラム | ボランティア：小畑さん |
| 11 | 水 | 閉所 | | |
| 12 | 木 | 絵画 | グループエンカウンター | ボランティア：宇野澤さん |
| 13 | 金 | 友達100人作ろう！ | カラオケ★ | 場所：シダックス都賀店 午後13時半事務所発 |
| 14 | 土 | 記憶力改善プログラム | お菓子作り★ | |
| 15 | 日 | 室内清掃 | 大志を語ろう会 | |
| 16 | 月 | 閉所 | | |
| 17 | 火 | 統合失調症を知ろう！ | マスコット作り | ボランティア：小畑さん |
| 18 | 水 | 閉所 | | |
| 19 | 木 | シークラフトor頭の体操 | SST | ボランティア：宇野澤さん |
| 20 | 金 | 食事会★ | 注意力改善プログラム | 場所：赤門都賀店 午前11時事務所発 |
| 21 | 土 | 記憶力改善プログラム | カラオケ★ | 場所：シダックス都賀店 午後13時半事務所発 |
| 22 | 日 | SST | お菓子作り★ | ボランティア：山田さん |
| 23 | 月 | 閉所 | | |
| 24 | 火 | 注意力改善プログラム | ブリーフセラピー | ボランティア：小畑さん |
| 25 | 水 | 閉所 | | |
| 26 | 木 | 統合失調症を知ろう！(宇野澤) | 散策 | ボランティア：宇野澤さん |
| 27 | 金 | 昼食作り★ | テーマトーク | 前回はミートソーススパゲティ作りました(^^) / |
| 28 | 土 | 記憶力改善プログラム | 映画鑑賞 | |
| 29 | 日 | 友達100人作ろう！ | カラオケ★ | 場所：シダックス都賀店 午後13時半事務所発 ボランティア：藤田さん、山田さん |
| 30 | 月 | 閉所 | | |
| 31 | 火 | グループエンカウンター | 3月お誕生日会★ | ボランティア：小畑さん |

- ※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力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。
- ※7 外出するプログラム（カラオケ、食事会等）の際も事務所は開いております。

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）

