

# 地域活動支援センターあすぴれんと 2016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	金	年始休み		事務所は開いておりません。
2	土			
3	日			
4	月			
5	火	新年会準備	新年会★	ボランティア:小畑さん
6	水	定休日		
7	木	昼食作り★	グループエンカウンター	
8	金	双極性障害を知ろう!	メンバー広報誌を作ろう!	ボランティア:佐藤さん
9	土	TVゲームをしよう(^o^)	SST	
10	日	食事会★	アサーション・トレーニング	場所:中華料理 鴻福居 午前11時事務所発 ボランティア:山田さん
11	月	定休日		
12	火	はじめてのSST	ボランティア体験(ゴミ拾い)	ボランティア:小畑さん
13	水	定休日		
14	木	頭の体操	テーマトーク 「地活で楽しく過ごすには」	
15	金	【再】精神疾患を知ろう!	ハーブ教室	ボランティア:佐藤さん
16	土	注意力改善プログラム	新型うつ病を知ろう!	
17	日	記憶力改善プログラム	りーだー散歩	ボランティア:山田さん
18	月	定休日		
19	火	心理学検定への道	大志を語ろう会	ボランティア:小畑さん
20	水	定休日		
21	木	はじめてのSST	聞き上手になろう!	
22	金	記憶力改善プログラム	テーマトーク 「ストレスの対処法」	ボランティア:佐藤さん
23	土	注意力改善プログラム	ブリーフセラピー	
24	日	絵画	ADHDを知ろう!(研修生)	ボランティア:山田さん
25	月	定休日		
26	火	いまさら人に聞けない!英語	SST	ボランティア:小畑さん
27	水	定休日		
28	木	注意力改善プログラム	カラオケ★	シダックス都賀店 13時半事務所発
29	金	室内清掃	パーソナリティ障害を知ろう!	
30	土	記憶力改善プログラム	メンバー広報誌を作ろう!	
31	日	ブリーフセラピー	1月お誕生日会★	ボランティア:山田さん

- ※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 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。  
 ※4 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。  
 ※5 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。  
 ※6 外出するプログラム(カラオケ、食事会等)の際も原則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 TEL/FAX 043-235-7250 MAIL aspirant121112@gmail.com

担当者:遠藤原野(えんどう げんや)

