

# 地域活動支援センターあすぴれんと 2016年2月プログラム

2月		午前(10:00~12:00)	午後(13:30~15:30)	備考
1	月	定休日		
2	火	注意力改善プログラム	テーマトークン 「思い込みに気づくには」	ボランティア：小畑さん
3	水	定休日		
4	木	(再)聞き上手になろう！	節分豆まき	ボランティア：宇野澤さん
5	金	昼食作り★	グループエンカウンター	
6	土	筋カトレニング	りーだー散歩	運動着を持ってきてください。
7	日	記憶力改善プログラム	室内清掃	
8	月	定休日		
9	火	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：小畑さん
10	水	定休日		
11	木	注意力改善プログラム	統合失調症を知ろう！	ボランティア：宇野澤さん
12	金	いまさら人に聞けない！英語	シークラフト	ボランティア：佐藤さん
13	土	記憶力改善プログラム	大志を語ろう会	
14	日	(再)精神疾患を知ろう！	こころの健康教室参加 (13:00~16:00)	12時事務所発 事務所も開いています。 ボランティア：山田さん
15	月	定休日		
16	火	昼食作り★	ソーシャルワーク入門withG	ボランティア：小畑さん
17	水	定休日		
18	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 ボランティア：宇野澤さん
19	金	ガーデニングミーティング	たまごポプリ作り	ボランティア：佐藤さん、藤田（菊）さん
20	土	頭の体操	風車さん講演会参加 (13:30~16:30)	12時事務所発、千葉解散 志津駅までの交通費がかかります。 午後は事務所閉所
21	日	フリーペイント	ADHDを知ろう！（研修生）	ボランティア：山田さん
22	月	定休日		
23	火	販売準備	ロビー販売	ボランティア：小畑さん
24	水	定休日		
25	木	心理学検定への道	テーマトークン 「ピアサポートについて」	ボランティア：宇野澤さん
26	金	(再)精神疾患を知ろう！	ボランティア体験（ゴミ拾い）	ボランティア：佐藤さん
27	土	はじめてのSST	2月お誕生日会★	
28	日	書道	メンバー広報誌を作ろう！	ボランティア：山田さん
29	月	定休日		

※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 千葉市若葉区都賀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）

