

9月	朝活 (10:00~10:25)	AM (10:30~12:00)	PM (13:30~15:30)	MEMO	研修生/ボランティア	
1	木	ストレッチ◎	ボクシング入門◎	メンバー広報誌を作ろう!	宇野澤	
2	金	調理準備 (買い物、除菌)	昼食作り★	あすびれんとアルバム作り	佐藤さん	
3	土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	SST		
4	日	ストレッチ◎	筋力トレーニング◎	おさらい双極性障害を知ろう!		
5	月	定休日				
6	火	ラジオ体操◎	販売ミーティング	らーめん探訪★	小畑さん	
7	水	定休日				
8	木	スポーツ◎		スピーチ練習 <i>New!</i>	9時半事務所発(スポレクセンター) 13時20分頃まで事務所閉所 体育館シューズを持ってきてください。	宇野澤
9	金	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	食事会(うどん 麺間録)★	佐藤さん	
10	土	紅茶を楽しもう!	おさらいADHDを知ろう!	文集第2巻を作ろう! <i>Rare!</i>	山田	
11	日	おさらい統合失調症を知ろう!		第44回大志を語ろう会		
12	月	定休日				
13	火	ラジオ体操◎	おさらい 精神疾患を知ろう!(総論)	カラオケ★	シダックス都賀店 13時半事務所発	小畑さん
14	水	定休日				
15	木	傾聴ロールプレイ		メンバー広報誌を作ろう!	宇野澤	
16	金	調理準備 (買い物、除菌)	お菓子作り★	SST	佐藤さん	
17	土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	VSスタッフ ーマシュマロチャレンジー	山田	
18	日	ストレッチ◎	筋力トレーニング◎	ソーシャルワーク入門withG		
19	月	定休日				
20	火	ラジオ体操◎	おさらいうつ病を知ろう!	邦画を観よう! ー十五才 学校IVー	小畑さん	
21	水	定休日				
22	木	紅茶を楽しもう!	おさらい心理学検定への道	プチ認知行動療法	宇野澤	
23	金	おさらいRoad to ピアサポ		パーソナリティ障害を知ろう!	佐藤さん	
24	土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	文集第2巻を作ろう! <i>Rare!</i>	山田	
25	日	学会発表のため閉所				
26	月	定休日				
27	火	ラジオ体操◎	室内清掃	Road to ピアサポ	小畑さん	
28	水	定休日				
29	木	スポーツ◎		臨床心理福祉研究 <i>New!</i> ーあるいは新福祉創造のための 総合考察ー	9時半事務所発(スポレクセンター) 13時20分頃まで事務所閉所 体育館シューズを持ってきてください。	宇野澤
30	金	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	あすびれんとカフェ★	佐藤さん	

※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 ◎マークのついているプログラムには運動着(着替え)をご持参ください。

※4 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。

※5 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びれんと

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 info@npo-aspirant.org

施設長: 遠藤 原野(えんどう げんや)

