

1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	日	年末年始休暇			緊急時のみ info@npo-aspirant.org までご連絡ください。	
2	月					
3	火					
4	水					
5	木	調理準備	ガレット・デ・ロワ作り	フランス風新年会★		込山
6	金	ラジオ体操	文集『To Be Continued』 を作ろう！with書道 <i>Rare!</i>	「あすびれんとカード」説明会 		佐藤さん/込山
7	土	朝礼	おさらいアドラー心理学入門 	SST (上級) 		
8	日	POYOSキッチン	おさらい心理学検定への道 	「愛着理論から考えるパーソナリティ障害」 講演会参加 (14:00~16:00) 	参加費無料 13:10事務所発 以降事務所開所	宇野澤
9	月	定休日				
10	火	ラジオ体操	臨床心理学入門 	VSスタッフ 一注意力改善トーナメントー		小畑さん
11	水	定休日				
12	木	ストレッチ◎	筋力トレーニング◎	メンバー広報誌を作ろう！		込山
13	金	文集『To Be Continued』 を作ろう！ <i>Rare!</i>		団体の作り方 <i>Rare!</i> 		佐藤さん/込山
14	土	紅茶を楽しもう！	おさらい アサーショントレーニング 	メンバーブログを作ろう！ <i>New!</i> 		
15	日	プレイセラピー入門 		心理学検定への道 		宇野澤
16	月	定休日				
17	火	ストレッチ◎	ボクシング入門◎	統合失調症DVD鑑賞		小畑さん
18	水	定休日				
19	木	ラジオ体操	第48回大志を語ろう会	音楽セラピー	13時事務所発 (スポレクセンター) 16時頃まで事務所開所	込山
20	金	販売ミーティング		メンバーリクエスト ーピンゴ大会ー		佐藤さん/込山
21	土	いまさら人に聞けない！ 臨床心理学 (質問タイム)	うつ病を知ろう！ 初心者  / おさらい 	精神保健福祉士試験壮行会★		
22	日	紅茶を楽しもう！	はじめてのSST	はにわ作り <i>New!</i> 		宇野澤
23	月	定休日				
24	火	ラジオ体操	プチ認知行動療法 	最高峰のあんきもを振舞おうと思う。★ <i>Flare!</i>		
25	水	定休日				
26	木	スポーツ◎		おさらいRoad to ピアサボ 		込山
27	金	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	メンバー広報誌を作ろう！		佐藤さん/込山
28	土	頭の体操 (間違ひ探し)	おさらい知的障害を知ろう！ 	パーソナリティ障害を耕す		
29	日	天空への臨床心理学的支援		臨床心理福祉研究		宇野澤
30	月	定休日				
31	火	6時間半のんびりトークング <i>Rare!</i>				小畑さん

プログラム担当者： 遠藤  荒井  菊地  山田  宇野澤 

- ※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)

