



4月	朝活 (10:00~10:25)	AM (10:30~12:00)	PM (13:30~15:30)	MEMO	非常勤スタッフ ボランティア/研修生	
1	土	りーだー散歩(千葉市動物公園)		10時現地(入口)集合 昼食代・手帳持参	菊地/山田	
2	日	紅茶を楽しもう!	おさらい統合失調症を知ろう!	認知機能改善プログラム (注意力&記憶力)	宇野澤	
3	月	定休日				
4	火	体調ミーティング	おさらいソーシャルワーク入門withG	おさらい精神疾患を知ろう! (総論) —なぜ病識が必要か—	渡邊Co. 小畑さん/込山	
5	水	定休日				
6	木	あしたのために —避難訓練—	ガーデニングミーティング	プチ認知行動療法	兼松	
7	金	朝礼	大掃除		佐藤さん/込山	
8	土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	SST(上級)	菊地/山田	
9	日	べてるの家DVD鑑賞 —見る当事者研究—		VSスタッフ —後出しジャンケン対決—	宇野澤	
10	月	定休日				
11	火	ストレッチ	筋力トレーニング	第51回大志を語ろう会	小畑/込山	
12	水	定休日				
13	木	ラジオ体操	パーソナリティ障害を知ろう! —演技性パーソナリティ—	ボヨを描こう! <i>New!</i>	兼松	
14	金	臨床心理学入門		メンバーリクエスト —イラスト曲当て対決—	佐藤さん/込山	
15	土	ディスカッションの仕方	グループディスカッション	町田先生講演会参加	13時20分事務所発、以降事務所開所	菊地/山田/宇野澤
16	日	ストレッチ	ボクシング入門◎	CPSW <i>New!</i>		
17	月	定休日				
18	火	バスハイク(葛西臨海公園)★		9時半事務所集合 昼食代・手帳持参	渡邊 小畑さん/込山	
19	水	定休日				
20	木	調理準備	昼食作り★	みらい企画 <i>New!</i>	兼松	
21	金	販売ミーティング		メンバー広報誌を作ろう!	佐藤さん/込山	
22	土	うつ病を知ろう! 初心者 /おさらい		セクシャルマイノリティを知ろう!	菊地/山田	
23	日	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	おさらい心理学検定への道	宇野澤	
24	月	定休日				
25	火	体調ミーティング	販売準備	ロビー販売	13時事務所発	小畑さん/込山
26	水	定休日				
27	木	ラジオ体操	あすぴれんとカフェ★	ソーシャルワーク入門withG	兼松	
28	金	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	メンバー主催プログラム —発達障害を知ろう! (佐藤)—	斉藤 佐藤さん/込山	
29	土	メンバーブログ『明日葉』を作ろう!		臨床心理福祉研究	10時50分事務所発(赤門)	菊地/山田
30	日	いまさら人に聞けない! 臨床心理学(質問タイム)	天空への臨床心理学入門	パーソナリティ障害を直す	宇野澤	

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 info@npo-aspirant.org

施設長: 遠藤 原野(えんどう げんや)

