



12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	金	メンバーブログ『明日葉』を作ろう！		佐藤さんの手作りプログラム →バスボム作りー	佐藤さん/込山	
2	土	頭の体操 ー間違え探しー	臨床心理学入門	メンバー広報誌を作ろう！	山田	
3	日	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	第59回大志を語ろう会 /1Wミーティング	宇野澤	
4	月	定休日				
5	火	ラジオ体操	みらい企画 ー雑誌を作ろう！ー	長牛先生の本から学ぼう！ New!	長牛先生は、あすびれんととの協力医療機関となってくれている「ながうしクリニック」の院長をされている方です。	小畑
6	水	定休日				
7	木	室内清掃	おさらいうつ病を知ろう！ /17時～夕食作り★		10時～19時まで開所	兼松
8	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 ー大江のグループワークwithB (大江) ー		佐藤さん/込山
9	土	就労支援フォーラム参加のため閉所				
10	日	今年最後のカラオケ★ (11:00～16:30、店の混み具合により最長14時まで。その場合、事務所開所)			10時45分事務所発 まねきねこ都賀店 途中参加可ですが、料金は一律1500円。 持ち込み可。	山田/宇野澤
11	月	定休日				
12	火	体調ミーティング	無差別級タイトルマッチ補講	すごろくトーク		小畑
13	水	定休日				
14	木	ストレッチ	筋力トレーニング◎	空想!! 理事会 New!		兼松
15	金	プチ室内清掃	ブラ板製作	『あすびれんとCHANNEL vol.1』上映 /17時～夕食作り★	10時～19時まで開所	佐藤さん/込山
16	土	就労面接練習 (和室) New! /のんびりトーク (洋室)		おさらいADHDを知ろう！	午前の就労面接練習参加は 予約が必要です (1回2人まで)。	山田
17	日	ラジオ体操	かつての苦しみは今なら笑おう ーKURUWARAー	超初心者向け! 精神疾患を知ろう! New!		宇野澤
18	月	定休日				
19	火	体調ミーティング	委員会活動準備 New!	犬は何故、猫ではないか New!	委員会活動は今後とても大事にしたいプログラム です! 是非ご参加ください(^_^)/	小畑
20	水	定休日				
21	木	バスハイク (hanahacoさん見学→アウトレット)			10時事務所発 昼食代+予備で2000円あると安心です。	小畑/兼松
22	金	ラジオ体操	天空への臨床心理学的支援	あすびれんと無差別級タイトルマッチ		佐藤さん/込山
23	土	みらい企画ー雑誌を作ろう！ー		施設長二次試験結果発表ー!★		山田
24	日	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	メンバーリクエスト ー笑ってはいけないクリスマス会★ー /1Wミーティング		宇野澤
25	月	定休日				
26	火	体調ミーティング	室内清掃	忘年会★		小畑
27	水	定休日				
28	木	年末年始休暇				1月4日まで閉所。 緊急時のみメール (info@npo-aspirant.org) で対応いたしますが、ご返信は遅れてしまう 可能性があります。
29	金					
30	土					
31	日					

プログラム担当者：菊地 荒井 山田 宇野澤 兼松

- ※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かかります (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。

