

1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	月	<b>年末年始休暇</b>			緊急時のみメール (info@npo-aspirant.org) に対応いたしますが、ご返信は遅れてしまう 可能性があります。	
2	火					
3	水					
4	木					
5	金	調理準備	フレンシエス作り	笑わなきゃいけない！オランダ風新年会★	込山	
6	土	最近忘れてた朝礼	— 未来企画 「よくきたね」手直し —	委員会活動準備		
7	日	すごろくトーク/1Wミーティング		「団体の作り方」講演会参加	山田、宇野澤	
8	月	定休日				
9	火	未来企画 — 雑誌を作ろう！ —		おさらい精神疾患を知ろう！（総論） — 睡眠について —	小畑	
10	水	定休日				
11	木	体調ミーティング	パパイアを育てよう！ <b>New!</b>	長牛先生の本から学ぼう！	兼松	
12	金	ラジオ体操	！防火管理とSNSに関するお願い※	メンバー広報誌を作ろう！	※のプログラムは、定期的に通われる方は原則ご参加ください。 (1月に3回行う内、いずれかでOK)	込山
13	土	あすびれんと年表を作ろう！		王子のスイーツ×スイーツ★ — 地活あすびれんと開所記念 —	山田	
14	日	プチ室内清掃	防火管理とSNSに関するお願い※	SST (上級) /1Wミーティング	※のプログラムは、定期的に通われる方は原則ご参加ください。 (1月に3回行う内、いずれかでOK)	宇野澤
15	月	定休日				
16	火	ストレッチ	筋力トレーニング◎	今年のあすびれんとについて、みんなで話したい。 /17時～夕食作り★	10時～19時まで開所	小畑
17	水	定休日				
18	木	体調ミーティング	おさらい超初心者向け！ 精神疾患を知ろう！	メンバーブログ『明日葉』を作ろう！	兼松	
19	金	調理準備	風食作り★	メンバーリクエスト — キティちゃんのヨガ (込山) —	佐藤さん、込山	
20	土	臨床心理福祉研究		グループエンカウンター — 風景構成法体験 —	山田	
21	日	はにわ作り		未来企画 — 雑誌を作ろう！ — /1Wミーティング	宇野澤、小畑	
22	月	定休日				
23	火	紅茶を楽しもう！	臨床心理学入門	防火管理とSNSに関するお願い※	※のプログラムは、定期的に通われる方は原則ご参加ください。 (1月に3回行う内、いずれかでOK)	小畑
24	水	定休日				
25	木	体調ミーティング	就労面接練習 (和室) /のんびりトーク (洋室)	パーソナリティ障害を知ろう！ — 回避性パーソナリティ — /17時～夕食作り★	10時～19時まで開所	兼松
26	金	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	未来企画—雑誌を作ろう！—/座談会ミーティング	佐藤さん、込山	
27	土	紅茶を楽しもう！	菊地施設長資格マスターへの道 — 危険物取扱者編 —	ADHDを知ろう！	山田	
28	日	頭の体操 — 間違いない探し —	天空への臨床心理学的支援	メンバー主催プログラム (下村) — 漫才 (宇野澤・三浦) VS 落語 (兼松) — /1Wミーティング	宇野澤、兼松	
29	月	定休日				
30	火	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	委員会活動	小畑	
31	水	定休日				

プログラム担当者：菊地 荒井 山田 宇野澤 兼松 小畑

- ※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。

