



1月	朝活 (10:00~10:25)	AM (10:30~12:00)	PM (13:30~15:00)	夕活 (15:00~15:30)	MEMO	非常勤スタッフ ボランティア 研修生	
1 月	<h1>年末年始休暇</h1>					<p>ご連絡は緊急時のみ、以下のアドレスに お願いします。</p> <p>info@npo-aspirant.org</p> <p>※ご返信が遅れてしまうことがあります。 ご了承ください。</p>	
2 火							
3 水							
4 木							
5 金							
6 土	フリータイム	のんびりトレーニング	新年会★	室内清掃		込山	
7 日	フリータイム	メンバー会 会長選挙説明会	印象的だったお正月の出来事	1wミーティング		小畑、木内	
8 月	定休日					<p>1/7受付開始 1/14受付締切</p> <p>メンバー会長選挙立候補者 ポスター制作&amp;貼り出し (貼り出しの際はスタッフにお声 かけください)</p>	
9 火	室内清掃	屋食づくり★	統合失調症を知らう!	リラクゼーション	小畑		
10 水	定休日						
11 木	体調ミーティング	新春! かるた大会	大高先生とZOOMで話そう会	マイクラ部			
12 金	室内清掃	正月なのでけん玉をやらう	第131回大志を語ろう会	水槽掃除			
13 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	地域活動支援センターあすびれんとお誕生日会★	フリータイム	込山、石川		
14 日	フリータイム	マンダラ塗り絵	マイクラであすびれんとを街を作ろう!	1wミーティング	小畑		
15 月	定休日						
16 火	室内清掃	おさらい統合失調症を知らう!	回復の目標	リラクゼーション	小畑		
17 水	定休日						
18 木	体調ミーティング	メンバー会 会長選挙スピーチ	すごろくトーク	ルールミーティング	金田さん		
19 金	フリータイム	ACTを知らう! B	齋藤正先生プログラム	フリータイム	齋藤先生 小畑、込山		
			木下大サーカス参加				
20 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	PSWに学ぶ傾聴	フリータイム	込山		
21 日	フリータイム	イトコサガシ・ワークショップ	ACTを知らう! B	1wミーティング	小畑		
22 月	定休日						
23 火	室内清掃	屋食づくり★	ACTを知らう! A	リラクゼーション	小畑		
24 水	定休日						
25 木	体調ミーティング	レジンづくり	大高先生とZOOMで話そう会	フリータイム	金田さん		
26 金	フリータイム	絵手紙	おさらい双極性障害を知らう!	フリータイム			
27 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	おさらいADHDを知らう!	マイクラ部			
28 日	フリータイム	おさらい統合失調症を知らう!	マイクラであすびれんとを街を作ろう!	1wミーティング	小畑		
29 月	定休日						
30 火	室内清掃	ACTを知らう! C	あすびれんとカフェ★	リラクゼーション	小畑、込山、石川		
31 水	定休日						

プログラム担当者: 菊地 荒井 小畑 込山 木内

- ※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。
- ※6 心理教育プログラムは、午前3名、午後5名を最少催行人数とし、それに満たない場合はフリータイムに変更することがあります。



↑あすびれんとYouTubeです。