



5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 水	<h1>ゴールデンウィーク休暇</h1>				緊急時のみ、以下のアドレス でご連絡をお願いいたします。 info@npo-aspirant.org ※ご返信が遅れてしまうこと があります。ご了承ください。	
2 木						
3 金						
4 土						
5 日						
6 月						
7 火	室内清掃	昼食作り★	統合失調症を知ろう！2024 🧠	リラクゼーション		小畑
8 水	定休日					
9 木	体調ミーティング	レジン作り	大高先生とZOOMで話そう会	メンバー会		金田さん
10 金	フリータイム	メンバーブログ「明日菜」を作ろう！	第135回大志を語ろう会	フリータイム		
11 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	ACTを知ろう！C 🧑	水権掃除		込山、石川
12 日	フリータイム	ヨガ 🧘	たいようミーティング 🌞	1wミーティング		小畑(PM)、込山、田中
13 月	定休日					
14 火	室内清掃	赤門食事会★	ACTを知ろう！A 🧠	リラクゼーション		小畑
15 水	定休日					
16 木	体調ミーティング	マンダラ塗り絵作り	おごろくトーク	フリータイム		
17 金	フリータイム	SST(初級)	ACTを知ろう！B 🧑	フリータイム		
18 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	1時間でわかる！名作文学紹介	フリータイム		
19 日	フリータイム	筋トレ🏋️	マイクラであすびれんどの街を作ろう！	1wミーティング		小畑、田中
20 月	定休日					
21 火	室内清掃	たいようミーティング 🌞	自分の感情との向き合い方 🧠	リラクゼーション		小畑
22 水	定休日					
23 木	体調ミーティング	マンダラ塗り絵	大高先生とZOOMで話そう会	メンバー会		金田さん
24 金	フリータイム	あさらい心理学検定への道 🧑	GWの思い出 🧑	フリータイム		木内
25 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、石川
26 日	フリータイム	職業訓練 -マナー講座-	マイクラであすびれんどの街を作ろう！	1wミーティング		小畑、田中
27 月	定休日					
28 火	室内清掃	昼食作り★	マインドフルネス瞑想 Now! 🧠	リラクゼーション		小畑
29 水	定休日					
30 木	体調ミーティング	目指せ！美文字マスター	科学実験室-水なのに関わり？ダイラタンシー現象-	フリータイム		金田さん
31 金	フリータイム	職業訓練 -自己PR-	あすびれんどのTwitterを作ろう！	水権掃除		

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。



↑あすびれんどのYouTubeです。