



PROGRAM to the Next Stage November 2024

11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 確保生	
1 金	フリータイム	コワーキング <i>New!</i>	おそろくトーキング盤面作り	フリータイム	コワーキングの時間は、自分のやりたい作業を自由に楽しんでください！		
2 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	お気軽ストレッチ	室内清掃			
3 日	文化の日						
4 月	定休日						
5 火	室内清掃	昼食づくり★	統合失調症を知らう！2024	リラクゼーション		小畑	
6 水	定休日						
7 木	体調ミーティング	メンバーブログ「明日葉」を作ろう！	アクアリウムを作ってみよう！				
8 金	フリータイム	あすびれんどのTwitterを作ろう！	第141回大志を語ろう会	フリータイム			
9 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	
10 日	フリータイム	コワーキング	おそろいマインドフル瞑想	1wミーティング		込山	
11 月	定休日						
12 火	室内清掃	ACTを知らう！A	あすびれんどお誕生日会★	リラクゼーション	あすびれんど12周年の日です。	小畑	
13 水	定休日						
14 木	体調ミーティング	マイクラであすびれんどの街を作ろう！	体験・心理教室-アートを感じよう！-	フリータイム			
15 金	フリータイム	〇〇の秋～読書編～	〇〇の秋～スポーツ編～〇			丸山さん	
16 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	ACTを知らう！C	水槽掃除		込山	
17 日	フリータイム	たいようミーティング	おそろくトーキング	メンバー会		小畑	
18 月	定休日						
19 火	室内清掃	販売準備	自分の感情との向き合い方-孤独-	リラクゼーション		小畑	
20 水	定休日						
21 木	体調ミーティング	おそろい名作から学ぼう！-アドラー心理学-	〇〇の秋～スポーツ編～〇			金田	
22 金	フリータイム	〇〇の秋～芸術編～	名作から学ぼう！-アドラー心理学-	水槽掃除			
23 土	敬老感謝の日						
24 日	フリータイム	ナンプレをやってみよう！	今年の出来事3	1wミーティング		小畑、木内、田中	
25 月	定休日						
26 火	室内清掃	職業訓練-マナー講座-	マインドフルネス瞑想	リラクゼーション	12月12日に行う予定のバスハイク参加申込み最終日！	小畑	
27 水	定休日						
28 木	体調ミーティング	レジン作り	ACTを知らう！B	フリータイム			
29 金	フリータイム	ナンプレをやってみよう！	マイクラであすびれんどの街を作ろう！	フリータイム			
30 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	大高先生と200Mで話そう会	フリータイム		込山	

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。