



1月	雑活 (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	<h2>年末年始休暇</h2>				ご連絡は緊急時のみ、以下のアドレスにお願ひいたします。 info@npo-aspirant.org ※ご返信が遅れてしまう場合がございます。予めご了承ください。	
2	木						
3	金						
4	土						
5	日						
6	月						
7	火						
8	水						
9	木	体調ミーティング	書き初め	スポーツ〇			
10	金	フリータイム	メンバーブログ「明日葉」を作ろう!	レジン作り	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	体験・心理教室～「アート」を感じよう!②～	フリータイム	込山、石川	
12	日	フリータイム	コワーキング	地域活動支援センターあすびれんとお誕生日会&新年会★	1wミーティング	小畑(PM)、込山	
13	月	定休日					
14	火	室内清掃	おさらい自己愛性パーソナリティを知ろう!	おぼたさんぽ	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	SST	社会心理学から学ぼう!	水権掃除		
17	金	フリータイム	花札&カルタ	アクアリウムを作ってみよう!		丸山さん	
18	土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	おさらい臨床心理学入門	フリータイム		
19	日	フリータイム	昼食づくり★	今年のほうふ	1wミーティング	小畑、木内	
20	月	定休日					
21	火	室内清掃	ガーデニング	お気軽ストレッチ	リラクゼーション	小畑、込山	
22	水	定休日					
23	木	体調ミーティング	イトコサガシ・ワークショツプ	名作から学ぼう! - アドラー心理学 -	フリータイム	金田	
24	金	フリータイム	まちがいさがし	マイクラであすびれんとを街を作ろう!	マイクラ部		
25	土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	カラージュ	フリータイム	込山、石川	
26	日	フリータイム	ナンプレ	NEW! 今こそ知りたい教養-歴史-	1wミーティング	小畑	
27	月	定休日					
28	火	室内清掃	絵手紙	防災食を作ってみよう!	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	グループエンカウンター イメージを言葉で伝えよう!	大高先生とZOOMで話そう/瞑想もしよう会	フリータイム		
31	金	フリータイム	ACTを知ろう! B	マイクラであすびれんとを街を作ろう!	マイクラ部		

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。



↑あすびれんとのYouTubeです。