



PROGRAM to the Next Stage April 2025

4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 火	室内清掃	まちがいさがし	嘘つきを見破れ！～エイプリルフール～	リラクセーション		小畑
2 水	定休日					
3 木	体調ミーティング	マイクラであすびれんとを街を作ろう！	第145回大志を語ろう会	フリータイム		
4 金	フリータイム	あすびれんとをTwitterを作ろう！	おそろい発達障害を知らう！	水槽掃除		
5 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	コラージュ	避難訓練		込山、石川
6 日	フリータイム	メンバーログ「明日葉」を作ろう！	お祭りに行こう！～in みつわ台桜まつり～★	1wミーティング	お祭りに参加しない方は事務所 でフリータイムとなります。 参加の方は13:00事務所発	小畑
7 月	定休日					
8 火	室内清掃	ガーデニング	水槽を飾ろう！			小畑
9 水	定休日					
10 木	体調ミーティング	コワーキング	今こそ知りたい教養－歴史－	フリータイム		
11 金	フリータイム	おそろいうつ病を知らう！	NEW! みんなでやればこわくない！ －牛丼を食べに行こう！編－★	フリータイム	牛丼屋さんにひとりで行けない という方がたくさんいたので、今 回みんなで行きましょう！	
12 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！ 	フリータイム		込山
13 日	フリータイム	KURUWARA －かつての苦しみを今なら笑おう－	リアル大高の瞑想教室	1wミーティング		小畑(PM)、大高、 田中
14 月	定休日					
15 火	室内清掃	たいようミーティング	PSWに学ぶ傾聴 	リラクセーション		小畑、込山
16 水	定休日					
17 木	体調ミーティング	SST	童話を読んでみよう！－英語&日本語－	フリータイム		金田
18 金	フリータイム	おそろい今こそ知りたい教養 －歴史－	社会心理学から学ぼう！	フリータイム		
19 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	マイクラであすびれんとを街を作ろう！	フリータイム		石川
20 日	フリータイム	おそろい社会心理学から学ぼう！	できていること 	1wミーティング		小畑、木内
21 月	定休日					
22 火	室内清掃	ロビー販売準備	ロビー販売 			小畑
23 水	定休日					
24 木	体調ミーティング	筋トレ○	今こそ知りたい教養－歴史－	フリータイム		
25 金	フリータイム	NEW 今こそ知りたい教養 －天体－	童話を読んでみよう！－英語&日本語－	避難訓練	午前中は星について勉強してい ます！	丸山さん
26 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	NEW! 人はなぜ踊るのか？ 	水槽掃除	なぜ我々は踊るのか？その理由 やもたらす影響を考えてみまし た！	込山
27 日	フリータイム	たいようミーティング	防災食を作ってみよう！ 	1wミーティング		小畑、田中
28 月	定休日					
29 火	昭和の日					
30 水	定休日					

プログラム担当: 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。
- ※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。

地域活動支援センターあすびれんと

所在地 〒264-0025 千葉県若葉区都賀3-21-9 BKハイツ305号室
問い合わせ TEL/FAX 043-235-7250 MAIL info@npo-aspirant.org

施設長: 菊地 快