PROGRAM to the Next Stage MAY 2025

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	木	ゴールデンウィーク休暇				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	金						
3	土						
4	日						
5	月	定休日					
6	火	室内清掃	SST	おさらい双極性障害を知ろう！	フリータイム		
7	水	定休日					
8	木	体調ミーティング	あすぴれんとのXを作ろう！	大高先生とZOOMで話そう会	水槽掃除		
9	金	フリータイム	メンバーブログ「明日葉」を作ろう！	第146回大志を語ろう会	フリータイム		
10	土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	すごろくトーキング	フリータイム		込山、石川
11	日	フリータイム	マイクラであすぴれんとの街を作ろう！	あすぴれんとにくる／人生の転機の…きっかけ	1wミーティング		小畑（PM）、木内、田中
12	月	定休日					
13	火	室内清掃	童話を読んでみよう！ －英語＆日本語－	今こそ知りたい教養－歴史／完結編－	リラクセーション		小畑
14	水	定休日					
15	木	体調ミーティング	昼食づくり★	千葉市動物公園に行こう！		13:30～15:30の間、事務所は閉所となります。	金田
16	金	フリータイム	たいようミーティング	今こそ知りたい教養－天体－	フリータイム		小畑
17	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
18	日	フリータイム	ガーデニング	社会心理学から学ぼう！	1wミーティング		小畑
19	月	定休日					
20	火	室内清掃	コンプリメントシャワー	ACTを知ろう！C	リラクセーション		小畑、込山
21	水	定休日					
22	木	体調ミーティング	まちがいさがし	水槽を飾ろう！	フリータイム		
23	金	フリータイム	カップラーメン研究会★	○○旅行記	フリータイム		丸山さん
24	土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	人はなぜ踊るのか？	フリータイム		込山、石川
25	日	フリータイム	赤門食事会★	リアル大高の瞑想教室	1wミーティング		小畑、大高
26	月	定休日					
27	火	室内清掃	たいようミーティング	防災食を作ってみよう！★	リラクセーション		小畑
28	水	定休日					
29	木	体調ミーティング	コ・ワーキング	名作から学ぼう！－アドラー心理学－	水槽掃除		
30	金	フリータイム	おさらい今こそ知りたい教養 －天体－	マイクラであすぴれんとの街を作ろう！	マイクラ部		
31	土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	論文を読んでみよう！	フリータイム		

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。

↑あすぴれんとのYouTubeです。

地域活動支援センターあすぴれんと
所在地　〒264-0025　千葉市若葉区都賀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