



PROGRAM to the Next Stage July 2025

7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 確修生
1 火	室内清掃	めか漬けを作ってみよう！ ～準備編～	エアコン掃除	リラクゼーション	掃除をしてエアコンの効き目UP	小畑
2 水	定休日					
3 木	体調ミーティング	めか漬けを作ってみよう！ ～実食編～	メンバーブログ「明日葉」を作ろう！	水槽掃除		
4 金	フリータイム	あすびれんどのXを作ろう！	今こそ知りたい教養-天体-	フリータイム		
5 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	防災意識を高めよう！	ガーデニング		込山
6 日	フリータイム	販売ミーティング	あすびれんとは？Part2 ～よりよいあすびれんとは？～	1wミーティング		小畑、木内
7 月	定休日					
8 火	室内清掃	赤門食事会★	第148回大志を語ろう会	リラクゼーション		小畑
9 水	定休日					
10 木	体調ミーティング	SST	マイクラであすびれんどの街を作ろう！	マイクラ部		
11 金	フリータイム	なぞなぞ	名作から学ぼう！-アドラー心理学-	フリータイム		小畑
12 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	NEW！人はなぜ歌うのか？	フリータイム		込山
13 日	フリータイム	コワーキング	論文を読んでみよう！	1wミーティング		小畑
14 月	定休日					
15 火	室内清掃	昼食づくり★	おさらい統合失調症を知ろう！	リラクゼーション		小畑
16 水	定休日					
17 木	体調ミーティング	おさらい今こそ知りたい教養 -天体-	おさらいADHDを知ろう！	フリータイム		
18 金	フリータイム	コワーキング	社会心理学入門	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	リカバリーストーリーを聞こう！(2/3) -復活～現在編-	フリータイム	リカバリーストーリー第二弾。第一弾は引きこもり編だったので、いかにして現在まで回復したのか聞いてみましょう！	込山、石川
20 日	フリータイム	すごろくトーク	リアル大高先生/おもしろ瞑想教室	1wミーティング		大高先生、丸山さん
21 月	定休日					
22 火	室内清掃	絵しりとり	夏の暑さと付き合っていくための一考察	リラクゼーション		小畑
23 水	定休日					
24 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！	アイスクリームを作ろう！★		しかも冷凍庫を使わなくても作れるらしい…なぜ…??	金田
25 金	フリータイム	おさらい名作から学ぼう！-アドラー心理学-	童話を読んでみよう！-英語&日本語-	水槽掃除		
26 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？	ガーデニング		込山
27 日	フリータイム	おさらい社会心理学入門	お誕生日会-4月～7月-★	1wミーティング		小畑、田中
28 月	定休日					
29 火	室内清掃	ラジオ体操カード作成	防災食を作ってみよう！★	リラクゼーション	8月は毎日ラジオ体操をやります！その時に使うあすびれんどのラジオ体操カードを作りました！	小畑
30 水	定休日					
31 木	体調ミーティング	まちがいさがし	大高先生とZOOMで話そう/瞑想もしよう会	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(替替え)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)の際も原則事務局は開いております。
- ※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。

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