



# PROGRAM to the Next Stage October 2025

10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	水	定休日					
2	木	体調ミーティング	メンバーブログ「明日葉」を作ろう！	おさらい対人援助職入門	フリータイム		
3	金	フリータイム	あすびれんどのXを作ろう！	NEW! 不安障害を知ろう！	フリータイム	よく不安を感じる方、日々心配になってしまう方はぜひ！	
4	土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	テーマーキング 一秋の夜長をどう過ごすか？	フリータイム	睡眠のアレコレについて話していきます！	込山、石川
5	日	フリータイム	おさらいADHDを知ろう！	あすびれんどのについてPart5 ーみんなでテーマを考えよう！ー	1wミーティング		小畑、木内
6	月	定休日					
7	火	室内清掃	たいようミーティング	第151回大志を語ろう会	リラクセーション		小畑
8	水	定休日					
9	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		
10	金	フリータイム	おさらい名作から学ぼう！ ーアドラー心理学ー	おさらい対人援助職入門	水槽掃除		
11	土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	ソーシャルワーク入門 with K	フリータイム	社会福祉士について勉強します！	込山
12	日	フリータイム	おさらい不安障害を知ろう！	コロケーションを作ろう！★			小畑(PMのみ)
13	月	定休日					
14	火	室内清掃	たいようミーティング	知的障害を知ろう！	リラクセーション	知的障害やIQについて学ぼう！	小畑
15	水	定休日					
16	木	体調ミーティング	マンダラ塗り絵	映画鑑賞★		ポップコーンを食べながら映画を観ましょう！	
17	金	フリータイム	SST(初級)	論文を読んでみよう！	フリータイム		
18	土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	身近な制度を知ろう！ーハローワーク編ー	フリータイム		込山、石川
19	日	フリータイム	SST	防災食を作ってみよう！★	1wミーティング		小畑、丸山さん
20	月	定休日					
21	火	室内清掃	人はなぜ歌うのか？	PSWに学ぶ傾聴	リラクセーション		込山
22	水	定休日					
23	木	体調ミーティング	昼食づくり★	NEW! 3色パステルアートで色を楽しもう！	フリータイム		金田
24	金	避難訓練	コワーキング	名作から学ぼう！ ーアドラー心理学ー	フリータイム	自己中心的とは？どんな人でしょう？	
25	土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	発掘調査体験をしに行こう！ In 加曽利博物館		午後は歩いて加曽利貝塚まで移動します。参加費無料。	大高先生(PMのみ)
26	日	フリータイム	グループエンカウンター	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
27	月	定休日					
28	火	室内清掃	販売準備	ロビー販売		若葉区役所1Fロビー付近にて、13:30～販売します！	小畑
29	水	定休日					
30	木	体調ミーティング	絵手紙	ルールミーティング	フリータイム		
31	金	フリータイム	おさらい知的障害を知ろう！	避難訓練			

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。

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