



# 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	メンバーフロッグ「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	あすびれんとの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ふ方はぜひ！	
4 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	テーマトーキング 一秋の夜長をどう過ごすか？ー	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！	あすびれんとについてPart5 ーみんなでテーマを考えよう！ー	1wミーティング		小畠、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		小畠
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！	コロッケを作ろう！★			小畠(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！	小畠
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！－ハローワーク編－	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		小畠、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 加曾利博物館		午後は歩いて加曾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！	小畠
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 小畠 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