



PROGRAM to the Next Stage NOVEMBER 2025

11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 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	のんびりストレッチ	フリータイム		込山
2 日	フリータイム	昼食づくり★	ソーシャルワーク入門 with K	Twミーティング	今回は児童福祉施設について! 児童福祉施設ってなんだろう?	込山、丸山さん(PM)
3 月	定休日					
4 火	室内清掃	SST(初級)	不安障害を知ろう!	リラクセーション	病的な不安とはなにか?	
5 水	定休日					
6 木	体調ミーティング	フラ板制作	メンバーブログ「明日葉」を作ろう!	フリータイム		
7 金	フリータイム	第152回大志を語ろう会	知的障害を知ろう!	水槽掃除		
8 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	マンダラ塗り絵	フリータイム		石川
9 日	フリータイム	おさらい不安障害を知ろう!	あすぴれんとについて Part6 -孤独とは-	Twミーティング		小畠(PM)、木内
10 月	定休日					
11 火	室内清掃	たいようミーティング	防災食を作つてみよう!★	リラクセーション		小畠
12 水	定休日					
13 木	体調ミーティング	おさらい知的障害を知ろう!	大高先生とZOOMで話そう/瞑想もしよう会	フリータイム		
14 金	フリータイム	まちがいさかし	名作から学ぼう! -アドラー心理学-	フリータイム	共同体感覚について学びます。	小畠
15 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! -生活保護-	フリータイム	生活保護ってどんな制度?自分も対象?	込山
16 日	フリータイム	今年の漢字予想	リアル大高先生/おもしろ瞑想教室	Twミーティング		小畠、大高先生
17 月	定休日					
18 火	室内清掃	人はなぜ踊るのか?	PSWに学ぶ傾聴	リラクセーション		込山
19 水	定休日					
20 木	体調ミーティング	コ・ワーキング	不安障害を知ろう!	フリータイム		
21 金	フリータイム	ボクシング入門○	知的障害を知ろう!	フリータイム	思いっきり叫んでみましょう! すっきりするかも?	
22 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
23 日	勤労感謝の日					
24 月	定休日					
25 火	室内清掃	たいようミーティング	お誕生日会★ -8~11月-	リラクセーション		小畠
26 水	定休日					
27 木	体調ミーティング	3色パステルアートで色を楽しもう!	おさらい不安障害を知ろう!	フリータイム		金田
28 金	フリータイム	おさらい知的障害を知ろう!	名作から学ぼう! -アドラー心理学-	フリータイム	自分の価値とは…?	
29 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	SST	フリータイム		
30 日	フリータイム	おさらい名作から学ぼう! -ア ドラー心理学-	たいようミーティング	Twミーティング		小畠

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時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