



# 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	1w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)	不安障害を知らう！	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	知的障害を知らう！	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らう！	あすぴれんとについて Part6 —孤独とは—	1wミーティング		小畑(PM)、木内
10 月	定休日					
11 火	室内清掃	たいようミーティング	防災食を作ってみよう！★	リラクセーション		小畑
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らう！	大高先生とZOOMで話そう／瞑想しよう会	フリータイム		
14 金	フリータイム	まちがいがし	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。	小畑
15 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	身近な制度を知らう！—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	1wミーティング		小畑、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	不安障害を知らう！	フリータイム		
21 金	フリータイム	ボクシング入門○	知的障害を知らう！	フリータイム	思いっきり叫びてみましょう！ 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	すごろくトーク	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		小畑
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らう！	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らう！	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	1wミーティング		小畑

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