



PROGRAM to the Next Stage NOVEMBER 2025

12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 月			定休日			
2 火	室内清掃	クリスマスツリー飾りつけ	不安障害を知ろう！	リラクセーション	不安になりやすい人ってどんな人？気質？性格？	小畠
3 水			定休日			
4 木	体調ミーティング	あすぴれんどのXを作ろう！	メンバーブログ「明日葉」を作ろう！	水槽掃除		
5 金	フリータイム	SST(初級)	第153回大志を語ろう会	フリータイム		
6 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	NEW / タンクルアートを描こう！	フリータイム	タンクルアートは、紙にマンダラのような模様を描いていくプログラムです！	込山、石川
7 日	フリータイム	おさらい不安障害を知ろう！	人生観－私は何を大事にしたいか？－	1wミーティング		小畠、木内
8 月			定休日			
9 火	室内清掃	たいようミーティング	おさらい自閉スペクトラム症を知ろう！	リラクセーション		小畠
10 水			定休日			
11 木	体調ミーティング	コ・ワーキング	大高先生とZOOMで話そう/瞑想もしよう会	フリータイム		
12 金	フリータイム	まちがいさがし	知的障害を知ろう！	フリータイム	知的障害がある場合、どんな教育機関・進路があるのか知ろう！	
13 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	名作から学ぼう！－アドラー心理学－	フリータイム		
14 日	フリータイム	人はなぜ歌うのか？	ソーシャルワーク入門 With K	1wミーティング		込山
15 月			定休日			
16 火	室内清掃	昼食づくり★	身近な制度を知ろう！ -ハローワーク Part 2-	リラクセーション	前回に引き続きハローワークについて！	込山
17 水			定休日			
18 木	体調ミーティング	おさらい知的障害を知ろう！	SST	フリータイム		
19 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－	不安障害を知ろう！	フリータイム		
20 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	2025年を振り返ろう！	フリータイム		大高先生、込山、石川
21 日	フリータイム	防災食を作つてみよう！★	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、小畠、丸山さん(PM)
22 月			定休日			
23 火	室内清掃	販売準備	ロビー販売	リラクセーション		小畠
24 水			定休日			
25 木	体調ミーティング	赤門食事会★	3色パステルアートで色を楽しもう！	フリータイム		金田
26 金	フリータイム	おさらい不安障害を知ろう！	おさらい対人援助職入門	フリータイム		
27 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	名作から学ぼう！－アドラー心理学－	水槽掃除		
28 日	大掃除		忘年会★	1wミーティング		小畠
29 月			定休日			
30 火	室内清掃	おさらい名作から学ぼう！ －アドラー心理学－	ゆく年くる年bingo大会！	リラクセーション	bingoをしながら今年を振り返つてみましょう！	
31 水			年末年始休暇(1月9日)まで！※新年開所は10日(土)から。		ご連絡は緊急時のみ、以下のアドレスにお願いいたします。 info@npo-aspirant.org ※ご返信が遅れてしまう場合がございます。 予めご了承ください。	

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音（音楽）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