



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	不安にないやさい人ってどんな人？気質？性格？	小畑
3 水	定休日					
4 木	体調ミーティング	あすびれんとのXを作ろう！	メンバーログ「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！ タングルアートを描こう！	フリータイム	タングルアートは、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		小畑、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		小畑
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	前日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	防災食を作ってみよう！★	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、小畑、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		小畑
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		小畑
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－	ゆく年くる年ビンゴ大会！	リラクセーション	ビンゴをしながら今年を振り返ってみましょう！	
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(替替え)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