



PROGRAM to the Next Stage January 2026

1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 木	<h2>年末年始休暇</h2>					ご連絡は緊急時のみ、以下のアドレスをお願いいたします。 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。	
2 金							
3 土							
4 日							
5 月							
6 火							
7 水							
8 木							
9 金							
10 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	おさらいソーシャルワーク入門 with K	フリータイム		込山	
11 日	フリータイム	第154回大志を語ろう会	つながりーあなたの人間関係、友人とは？ー	1wミーティング		小畑(PM)、木内	
12 月	定休日						
13 火	室内清掃	ボクシング入門○	たいようミーティング	リラクゼーション	30日(火)バスハイク前の最後のミーティングです。旅程が気になる方はぜひ！	小畑	
14 水	定休日						
15 木	体調ミーティング	書き初め	メンバーブログ「明日葉」を作ろう！	水槽掃除	新年の意気込みを習字で描いてみましょう！		
16 金	フリータイム	あすびれんとのXを作ろう！	名作から学ぼう！ーアドラー心理学ー	フリータイム			
17 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	タンブルアートを描こう！	フリータイム		込山、石川	
18 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		小畑、大高先生	
19 月	定休日						
20 火	室内清掃	人はなぜ歌うのか？ー最終回ー	PSWに学ぶ傾聴	リラクゼーション		込山	
21 水	定休日						
22 木	体調ミーティング	SST(初級)	大高先生とZOOMで話そう/瞑想もしよう会	フリータイム			
23 金	フリータイム	知的障害を知らう！	不安障害を知らう！	フリータイム			
24 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！ーアドラー心理学ー	フリータイム			
25 日	フリータイム	赤門食事会★	おさらい対人援助職入門	1wミーティング		小畑、丸山さん	
26 月	定休日						
27 火	室内清掃	おさらい不安障害を知らう！	テーマーキングー目標と不安ー	リラクゼーション		小畑	
28 水	定休日						
29 木	体調ミーティング	おさらい名作から学ぼう！ーアドラー心理学ー	おさらい知的障害を知らう！	フリータイム			
30 金	バスハイク in 川崎大師					参加の方は9時50分にあすびれんと集合！	小畑、金田、石川、千田さん、谷村さん
31 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！ ー障害者手帳とはー	フリータイム		込山	

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。