



PROGRAM to the Next Stage FEBRUARY 2026

2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 日	フリータイム	おさらい対人援助職入門	スポーツ	1wミーティング			
2 月	定休日						
3 火	室内清掃	まちがいさかし	あすびれんとカレンダーを作ろう!	リラクゼーション	あすびれんとのカレンダーを作 みましょう!	小畑、田中	
4 水	定休日						
5 木	体調ミーティング	第155回大志を語ろう会	メンバーログ「明日葉」を作ろう!	フリータイム			
6 金	フリータイム	あすびれんとのおXを作ろう!	不安障害を知ろう!	水槽掃除			
7 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	
8 日	フリータイム	名作から学ぼう! - アドラー心理学 -	人間関係 - 友人・安心とは? -	1wミーティング		小畑(PM)、木内	
9 月	定休日						
10 火	室内清掃	おさらい不安障害を知ろう!	レジン作り	リラクゼーション		小畑、田中	
11 水	定休日						
12 木	体調ミーティング	あすびれんとカレンダーを作ろう!	大高先生とZOOMで話そう/瞑想もしよう会	フリータイム			
13 金	フリータイム	昼食づくり★	おごろくトーク	フリータイム		小畑	
14 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	
15 日	フリータイム	タンブルアートを描こう!	3色バステルアートで色を楽しもう!	1wミーティング		金田、石川	
16 月	定休日						
17 火	室内清掃	防災食を作ってみよう! ★	だようミーティングふりかえり	リラクゼーション	1月30日のバスハイクは楽し みましたか? 思い出しながらふ りかえってみましょう!	小畑	
18 水	定休日						
19 木	体調ミーティング	知的障害を知ろう!	あすびれんとカレンダーを作ろう!	フリータイム			
20 金	フリータイム	おさらい境界性パーソナリティ障害 を知ろう!	トトロで学ぶ心理学①	フリータイム			
21 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	PSWに学ぶ傾聴	フリータイム		込山	
22 日	フリータイム	グループエンカウンター	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、丸山さ ん	
23 月	定休日						
24 火	室内清掃	販売準備	ロビー販売	リラクゼーション		小畑、田中	
25 水	定休日						
26 木	体調ミーティング	おさらい知的障害を知ろう!	おさらい名作から学ぼう! - アドラー心理学 -	フリータイム			
27 金	フリータイム	おさらい統合失調症を知ろう!	トトロで学ぶ心理学②	フリータイム			
28 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		込山、石川	

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(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)の際は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