



PROGRAM to the Next Stage MARCH 2026

3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	自分の得意なことさかし	おさらい臨床心理学入門	1wミーティング		小畑
2月	定休日					
3火	室内清掃	コンプリメントシャワー	名作から学ぼう！-アドラー心理学-	リラクゼーション		小畑、田中
4水	定休日					
5木	体調ミーティング	あすびれんどのXを作ろう！	第156回大志を語ろう会	フリータイム		
6金	フリータイム	販売ミーティング	メンバーブログ「明日葉」を作ろう！	水槽掃除		小畑
7土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	ソーシャルワーク入門 with K	フリータイム		込山
8日	フリータイム	私ってすごくない？自慢大会	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	まちがいさがし	SST	リラクゼーション		田中
11水	定休日					
12木	体調ミーティング	のんびりトーク	大高先生とZOOMで話そう/願想もしよう会	フリータイム		
13金	フリータイム	ボクシング入門○	名作から学ぼう！-アドラー心理学-	フリータイム		
14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！-社会福祉協議会-	フリータイム		込山
15日	フリータイム	おばたさんぽ	スポーツ	1wミーティング		小畑
16月	定休日					
17火	室内清掃	NEW! 推しトーク	PSWに学ぶ傾聴	リラクゼーション		込山
18水	定休日					
19木	体調ミーティング	SST(初級)	公園でお昼を食べよう！	フリータイム		
20金	春分の日					
21土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	不安障害を知ろう！	フリータイム		
22日	フリータイム	テーマトーク-私の不安-	買い物に行こう！			小畑
23月	定休日					
24火	室内清掃	防災食を作ってみよう！★	あすびれんどのカレンダーを作ろう！	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	昼食づくり★	3色バステルアートで色を楽しもう！	フリータイム		金田
27金	フリータイム	超初心者向け！精神疾患を知ろう！	あすびれんどのカレンダーを作ろう！	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	タンブルアートを描こう！	フリータイム		込山、石川
29日	フリータイム	グループエンカウンター	千葉城さくら祭り参加！			小畑、大高先生
30月	定休日					
31火	レジン作り		お誕生日会-12月~3月-★	リラクゼーション		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。



↑あすびれんどのYouTubeです。