



PROGRAM to the Next Stage, April 2026

4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 水	定休日					
2 木	体調ミーティング	あすびれんどのXを作ろう!	第157回大志を語ろう会	フリータイム		
3 金	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	メンバーログ「明日葉」を作ろう!	水槽掃除		
4 土	フリータイム	コラージュ	3色バステルアートで色を楽しもう!	フリータイム		金田、石川
5 日	フリータイム	超初心者向け! 精神疾患を知ろう!	みつわ台桜祭りに行こう! *			小畑
6 月	定休日					
7 火	室内清掃	たいようミーティング	名作から学ぼう! -アドラー心理学-	リラクセーション		小畑
8 水	定休日					
9 木	体調ミーティング	まちがいさがし	NEW 自分を知らう! -1ノースマップ-	フリータイム	自分の事を少しずつ知っていく プログラムです!	
10 金	フリータイム	SST(初級)	家族療法入門	フリータイム		
11 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! -精神科デイケア	避難訓練		込山
12 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(PM)、大高先生
13 月	定休日					
14 火	室内清掃	たいようミーティング	おさらい 臨床心理学入門	リラクセーション	防衛機制ってなんだろう?	小畑
15 水	定休日					
16 木	体調ミーティング	超初心者向け! 精神疾患を知ろう!	統合失調症を知ろう!	フリータイム		
17 金	フリータイム	意外と描けない?イラスト!	名作から学ぼう! -アドラー心理学-	フリータイム	アドラー心理学は今回で最終回 になります!	
18 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	音楽を聴きに行こう!		参加無料! 演奏するのは、 なんとあの人...?	石川
19 日	フリータイム	防災食を作ってみよう! *	仕事とは?人生とは?	1wミーティング		小畑、木内
20 月	定休日					
21 火	室内清掃	NEW! フロフィール帳を書こう!	ソーシャルワーク入門 with K	リラクセーション		込山
22 水	定休日					
23 木	体調ミーティング	おさらい 家族療法入門	大高先生と200Mで話そう/瞑想しよう会	フリータイム		
24 金	フリータイム	SST	自分を知らう! -コンプレメントシャワー-	避難訓練		
25 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	焼肉食べ放題に行こう! *			込山
26 日	フリータイム	昼食づくり★	私の最近気になっているものBEST3	1wミーティング	今自分が興味を持っているもの は何なのでしょう?	小畑
27 月	定休日					
28 火	室内清掃	販売準備	ロビー販売	リラクセーション		小畑
29 水	定休日					
30 木	体調ミーティング	おさらい 統合失調症を知ろう!	家族療法入門	水槽掃除		

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。

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