



# PROGRAM to the Next Stage, JUNE 2026

| 6月   | 朝活<br>(10:00~10:25) | AM<br>(10:30~12:00)          | PM<br>(13:30~15:00)      | 夕活<br>(15:00~15:30) | MEMO                                      | 非常勤スタッフ<br>ボランティア<br>研修生 |
|------|---------------------|------------------------------|--------------------------|---------------------|-------------------------------------------|--------------------------|
| 1 月  | 定休日                 |                              |                          |                     |                                           |                          |
| 2 火  | 室内清掃                | わくわく通足ミーティング<br>～にこにこ in 浅草～ | エアコン掃除                   |                     |                                           | 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！                | 第159回大志を語ろう会             | フリータイム              |                                           |                          |
| 5 金  | フリータイム              | SST(初級)                      | メンバーズログ「明日葉」を作ろう！        | 水槽掃除                |                                           |                          |
| 6 土  | 注意力改善プログラム          | 記憶力改善プログラム                   | ロビー販売準備                  | フリータイム              |                                           | 込山、石川                    |
| 7 日  | フリータイム              | 赤門食事会★                       | テーマトークキングスストレスとの向き合い方ー   | 1wミーティング            |                                           | 小畑                       |
| 8 月  | 定休日                 |                              |                          |                     |                                           |                          |
| 9 火  | 室内清掃                | わくわく通足ミーティング<br>～にこにこ in 浅草～ | 郷土料理さいたんぽを作ってみよう！★       | 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            | 超初心者向け！<br>精神疾患を知ろう！         | 大高先生とZOOMで話そう会/瞑想しよう会    | フリータイム              |                                           |                          |
| 12 金 | フリータイム              | おさらいアサーション・トレーニング            | パソコン/スマホ教室               | フリータイム              | PC/スマホの操作方法相談<br>に参ります！                   |                          |
| 13 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              |                                           |                          |
| 14 日 | フリータイム              | おさらい臨床心理学入門                  | ミラクル・クエスチョン<br>ー私の最高の一日ー | 1wミーティング            |                                           | 小畑(PM)、丸山さん              |
| 15 月 | 定休日                 |                              |                          |                     |                                           |                          |
| 16 火 | 室内清掃                | 推しトーク                        | ソーシャルワーク入門 with K        | リラクセーション            |                                           | 込山                       |
| 17 水 | 定休日                 |                              |                          |                     |                                           |                          |
| 18 木 | 体調ミーティング            | まちがいさがし                      | 境界性パーソナリティー障害を知ろう！       | フリータイム              |                                           |                          |
| 19 金 | フリータイム              | すごろくトーク                      | テーマトークキングー私を救った〇〇ー       | 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                   | 身近な制度を知ろう！<br>ー自立支援医療ー   | フリータイム              |                                           | 込山                       |
| 21 日 | 貝をゲットしに行こう！○        |                              |                          |                     | ※海に貝殻を取りに行きます。<br>参加の方は10:30までに<br>事務所まで！ | 小畑                       |
| 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            | 超初心者向け！<br>精神疾患を知ろう！         | カードゲームをやってみよう！           | フリータイム              |                                           |                          |
| 26 金 | フリータイム              | SST                          | うつ病を知ろう！                 | 水槽掃除                |                                           |                          |
| 27 土 | 注意力改善プログラム          | 記憶力改善プログラム                   | NEW！当事者と考える双極性障害Ⅱ型       | フリータイム              |                                           | 込山、石川                    |
| 28 日 | フリータイム              | コンビニ商品企画会議                   | リアル大高先生のおもしろ瞑想教室         | 1wミーティング            | コンビニにあったらいい…<br>の新商品を考えてもらいま<br>す！        | 小畑                       |
| 29 月 | 定休日                 |                              |                          |                     |                                           |                          |
| 30 火 | 室内清掃                | 絵手紙                          | 防災食を作ってみよう！★             | リラクセーション            |                                           | 小畑                       |

プログラム担当者: 菊地 荒井 小畑 込山

- ※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かかります(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名を最多催行人数とし、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。

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



↑あすびれんとのYouTubeです。