



PROGRAM to the Next Stage, JULY 2026

7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	フラ板制作	みんなでごはんを食べよう！ーすき家編ー★	フリータイム	すき家で新メニューとして ラーメンが出たらいい！！	
3 金	フリータイム	あすぴれんとXを作ろう！	第160回大志を語ろう会	フリータイム		
4 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	メンバーブログ「明日葉」を作ろう！	フリータイム		
5 日	フリータイム	わくわく適足ミーティング ～にこにこ in 浅草～	NEW! 自分らしさってなに？	1wミーティング	東洋哲学の観点から、自分 らしさについて考えます。	小畑
6 月	定休日					
7 火	室内清掃	カードゲームをやってみよう！	星に願いを！ー私の本当に欲しいものー	リラクゼーション		小畑
8 水	定休日					
9 木	体調ミーティング	SST(初級)	大高先生とZOOMで話そう会/瞑想しよう会	フリータイム		
10 金	フリータイム	おさらい 自分らしさってなに？	夏が心にならず影響について	水槽掃除	夏は元気になるのか不調に なるのか？	
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！ー障害者雇用ー	フリータイム	最近法定雇用率が変わった のを知ってますか？PSWと学 ぶ最新情報！	込山、石川(AM)
12 日	フリータイム	超初心者向け！ 精神疾患を知ろう！	人生オークション	1wミーティング	大事なものは競り落とせ！	小畑(PM)
13 月	定休日					
14 火	室内清掃	昼食づくり★	境界性パーソナリティ障害を知ろう！	リラクゼーション		小畑
15 水	定休日					
16 木	体調ミーティング	傾聴ロールプレイ	かき氷を食べよう！★	フリータイム		
17 金	フリータイム	アサーショントレーニング	双極性障害を知ろう！	フリータイム		
18 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	NEW! PSWの視点で学ぶ心理学	フリータイム	PSWって心理学を扱うの？ 心理学を1からPSWと一緒に 学んでいきましょう！	込山
19 日	フリータイム	テパート建設企画会議	リアル大高先生のおもしろ瞑想教室	1wミーティング		小畑、大高先生
20 月	定休日					
21 火	室内清掃	ソーシャルワーク入門 with K	推しトークアイドル編	リラクゼーション		込山
22 水	定休日					
23 木	体調ミーティング	まちがいさがし	敬語ロールプレイ	フリータイム		
24 金	フリータイム	目指せ！美文字マスター	自分らしさってなに？	水槽掃除		
25 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	マンダラ塗り絵	フリータイム	使う色鉛筆の種類は、なんと 200色！	込山、石川
26 日	フリータイム	防災食を作ってみよう！★	SST	1wミーティング		小畑、丸山さん
27 月	定休日					
28 火	室内清掃	販売準備	お誕生日会ー4月～7月ー★	リラクゼーション		小畑
29 水	定休日					
30 木	体調ミーティング	おさらい 自分らしさって なに？	テーマトーク ー今年の夏にしたいことー	フリータイム		
31 金	フリータイム	トランプ	統合失調症を知ろう！	フリータイム		

プログラム担当: 菊地 荒井 小畑 込山 丸山

- ※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(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)の際も原則事務局は開いております。
- ※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。



↑ あすぴれんと YouTube です。

地域活動支援センターあすぴれんと

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