



PROGRAM to the Next Stage, August 2026

8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 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	推しトークアニメ編ー	フリータイム		込山
2 日	フリータイム	ソーシャルワーク入門 with K	おさらい 身近な制度を知ろう！ ー障害者雇用ー	1wミーティング		込山、小畑 (AM)
3 月	定休日					
4 火	室内清掃	わくわく遠足ミーティング ～にっこに in 浅草～	自分らしさってなに？	リラクセーション		小畑
5 水	定休日					
6 木	体調ミーティング	しょうもない認定証	SST	フリータイム		
7 金	フリータイム	まちがいさがし	メンバーログ「明日葉」を作ろう！	水槽掃除		
8 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	PSWの視点で学ぶ心理学	フリータイム		込山、石川
9 日	フリータイム	おさらいADHDを知ろう！	〇〇都道府県大使	1wミーティング	都道府県のPRをしてもらいます。どこをPRするかはランダム。	小畑 (PM)
10 月	定休日					
11 火	山の日のため閉所					
12 水	定休日					
13 木	体調ミーティング	おさらい自分らしさってなに？	あすびれんとミーティング To the next stage	フリータイム	今後のあすびれんとについてミーティングを行います！	
14 金	フリータイム	SST (初級)	第161回大志を語ろう会	フリータイム		
15 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	10年振り返りトーク	フリータイム	込山があすびれんとに来て10年経ちました！	込山
16 日	フリータイム	屋食づくり★	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 (PM)、丸山さん (PM)
17 月	定休日					
18 火	室内清掃	やさしいもっさい	身近な制度を知ろう！ ー精神保健福祉センターとは？ー	リラクセーション	木更津の伝統的な踊りを踊ります！	込山
19 水	定休日					
20 木	体調ミーティング	テッサン	文学を味わおう！	フリータイム	今回扱う作品は、あの有名な猫が人間を観察する話	
21 金	フリータイム	超初心者向け！ 精神疾患を知ろう！	自分らしさってなに？	水槽掃除		
22 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	人生の中で悩んでいた時に考えていたこと	フリータイム		込山、石川
23 日	フリータイム	おさらい自分らしさってなに？	謎の事件を解決せよ！	1wミーティング		小畑、丸山さん (PM)
24 月	定休日					
25 火	室内清掃	販売準備	ロビー販売			小畑
26 水	定休日					
27 木	体調ミーティング	グループエンカウンター ー私のしたいことー	テーマトーク ー私の失敗ー	フリータイム		
28 金	フリータイム	書道	夏とスイカと風鈴	フリータイム	冷えたスイカと風鈴で夏を感じましょう！	
29 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	傾聴ロールプレイ	フリータイム		
30 日	フリータイム	防災食を作ってみよう！★	パーソナリティー障害を知ろう！	1wミーティング		小畑
31 月	定休日					

プログラム担当: 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。



↑あすびれんと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