



PROGRAM to the Next Stage, September 2026

9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 火	室内清掃	SST(初級)	メンバーフログ「明日葉」を作ろう!	リラクセーション		
2 水	定休日					
3 木	体調ミーティング	グループエンカウンター	第162回大志を語ろう会	水槽掃除		
4 金	フリータイム	わくわく遠足ミーティング ～にこにこ in 浅草～	クエスト「旅立ちの装備を整えよ!」	片付け	施設通所で変化したことは? 振り返ってみましょう!	小畑
5 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	PSWと探す この町の居場所	フリータイム	近くある利用可能な施設を ご紹介します。施設をお探し の方はぜひ!	込山、石川
6 日	フリータイム	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	1wミーティング	開所後どうする?を考えて いきましょう!	小畑
7 月	定休日					
8 火	室内清掃	特設なんでも相談所	SST	リラクセーション		
9 水	夏季休暇				ご連絡は緊急時のみ、以下の アドレスをお願いいたします。 info@npo-aspirant.org ※ご返信が遅れてしまう場合 がございます。予めご了承ください。	
10 木						
11 金						
12 土						
13 日						
14 月						
15 火						
16 水						
17 木	体調ミーティング	すごろくトレーニング	あすびれんとBEST10前編	フリータイム	過去のプログラムをプレイ バック!	
18 金	フリータイム	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	片付け		
19 土	注意力改善プログラム	記憶力改善プログラム	PSWと探す 働き場所	つがフェスタ参加	就労をお考えの方、迷ってい る方はぜひ! 相談に乗ります!	込山
20 日	フリータイム	昼食づくり★	テーマトレーニング ー「焦り」の付き合い方ー	1wミーティング		小畑、丸山さん
21 月	定休日					
22 火	国民の祝日					
23 水	定休日					
24 木	室内清掃	特設なんでも相談所	問題解決トレーニング	フリータイム	困ったことが起きたらどう対 処するかの練習です!	
25 金	フリータイム	超初心者向け! 精神疾患を知ろう!	あすびれんとBEST10後編	片付け	前編で候補に挙がったプログ ラムを実施します!	
26 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!ー将来に向けてー	フリータイム		込山
27 日	フリータイム	赤門食事会★	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
28 月	定休日					
29 火	室内清掃	防災食を作ってみよう!★	臨床心理学入門	リラクセーション		小畑
30 水	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