

## 6階プログラム（内容）

NO	種類	プログラム名	人数	時間	内 容
1	フリータイム	公園ゴミ拾いボランティア	参加枠2人	60分	3階就労準備支援拠点との合同プログラムです。すぐ近くの公園を散歩気分でゴミ拾い。地域貢献ができます。
		ジグソーパズル	同時利用最大4人	60分	ジグソーパズルの自己申告完成目標時間との誤差を競う。一人でも複数でも可。
		落語を楽しむ会	同時利用最大6人	60分	古典落語の楽しさ・面白さを味わい、時代背景や市井の人々の暮らしに思いをはせる。楽しく感想を述べましょう！
		農業体験	参加枠2人	60分	土と触れあう楽しさを実感し、収穫の喜びを味わう。自然とコミュニケーション能力アップもできます。
		パズルを楽しむ	同時利用最大4人	60分	各種パズルで楽しく知恵比べ！！
		ラジオ体操の時間	同時利用最大4人	60分	ソフトなラジオ体操の時間で、日頃の運動不足解消に繋がっていきましょう！
		ものづくりタイム	参加枠3名	90分	ペーパークラフトを使って、工作を通じ試行錯誤する姿勢を育む。空間認知能力が鍛えられ、遊びの中で、手先が器用になります。出来上がった作品は、あすはステーション居場所に飾ります。
2	トークタイム	好きなモノの話	同時利用最大6人	60分	自分の好きなモノ（ヒト・モノ・コト・アイデア、なんでもOK!）を自分の言葉とペースで話しましょう。
		何ができるかな？サイコロトーク	同時利用最大6人	60分	順番にサイコロ降って、出たテーマで一言ずつ話してみよう。
		楽しい話	同時利用最大6人	60分	楽しい話を聞き、笑い、話し合っって心を明るくする。
		アストーク	同時利用最大6人	60分	興味・関心のある話題、自身の「推し」を皆さんの前でトーク。疑問・質問をして盛り上げましょう！
		女子会	同時利用最大4人	60分	【基本毎月最終週の月曜日】女性同士で楽しい語らいのひと時を過ごしませんか？
		男子会	同時利用最大5人	60分	【基本毎月第四木曜】男性もおしゃべりしたい！話し相手が欲しい、好きなことを話したい方ぜひ参加してください。
		灯火様 親の会	同時利用最大6人	180分	【練馬家族会「灯火」主催】ひきこもり家族の孤立防止、仲間づくりを目的として、親の会を開催。
	あすは見学 および 個別相談	参加枠最大5人	60分	【基本毎月第四月曜日】ひきこもりの家族を抱える方のお話を伺って、必要に応じて家族会「灯火」につなぎます。	
3	デジタルタイム	PCでインターネット	同時利用最大4人	30分	パソコン超初心者さん。インターネット検索で好きなことから調べてみよう。
		PCタイピング	同時利用最大4人	30分	パソコン超初心者さん。タイピングゲームで楽しくパソコンの文字入力に慣れてみよう。
4	相談タイム	相談タイム（事前予約制）	1日5枠 月曜日と水曜日	50分／1回	<p>専門相談員との個別の相談ができる時間です。 ※事前予約制です。家族関係や人間関係、気になることやモヤモヤしていることを相談してみませんか？</p> <p> <span>🕒 10:00</span> <span>🕒 11:00</span> <span>🕒 13:00</span> <span>🕒 14:00</span> <span>🕒 15:00</span> </p>

※プログラムの前後も自由に過ごしていただいて大丈夫です。