

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。
		ネリSANPO	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。練馬の街を歩いて、練馬の良さを再発見しませんか！
		ジグソーパズル	同時利用最大4人	60分	ジグソーパズルにじっくり取り組んで、その楽しさ面白さを味わいましょう。完成したら写真を掲示します。
		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	何がでるかな？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、話し合っ心て心を明るくする。
		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	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？ 🕒 10:00 🕒 11:00 🕒 13:00 🕒 14:00 🕒 15:00

※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。