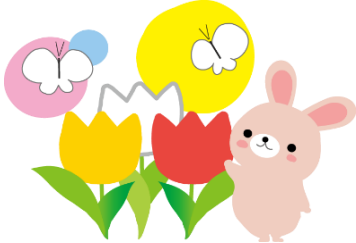


令和7年10月 あすはステーション大泉「居場所」プログラム（月カレンダー）

10月

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
	身体を動かすプログラムにご参加の方は、動きやすい服装＆水分をご持参ください！ プログラム参加以外でもふらっとお立ち寄りOKです！	10：30 セルフ足裏マッサージ体験 14:00 ゆるヨガ女子		11:00 PCでインターネット 14:00 ものづくりタイム 10:00 11:00 13:00 14:00 15:00	9:30 ボランティア活動 14:00 簡単ダンス体験	
6	7	8	9	10	11	12
14：00 ゆるヨガ女子＆おしゃべりタイム	フリータイム 13:00 ジグソーパズル 10:00 11:00 13:00 14:00 15:00	10：30 セルフ足裏マッサージ体験 14:00 ゆるヨガ男子		11:00 PCでインターネット 14:00 ラジオ体操の時間	9:30 ボランティア活動 14:00 サイコロトーク 10:00 11:00 13:00 14:00 15:00	
13	14	15	16	17	18	19
	フリータイム 13:00 ジグソーパズル 10:00 11:00 13:00 14:00 15:00	10：30 セルフ足裏マッサージ体験 13：00～16：00 灯火様 親の会		11:00 PCでインターネット 14:00 ものづくりタイム 10:00 11:00 13:00 14:00 15:00	9:30 ボランティア活動 14:00 簡単ダンス体験	
20	21	22	23	24	25	26
14:00 短編映画を楽しむ	フリータイム 13:00 ジグソーパズル 10:00 11:00 13:00 14:00 15:00	10：30 セルフ足裏マッサージ体験 14:00 ゆるヨガ女子		11:00 PCでインターネット 14：00 自然を感じてみよう	14：00 ゆるヨガ＆おしゃべりタイム ご家族・支援者対象 10:00 11:00 13:00 14:00 15:00	
27	28	29	30	31		
フリータイム	フリータイム 10:00～15:00 あすは見学および個別相談 10:00 11:00 13:00 14:00 15:00	10：30 セルフ足裏マッサージ体験 14:00 ゆるヨガ男子		11:00 PCでインターネット 14:00 ラジオ体操の時間 10:00 11:00 13:00 14:00 15:00	 フリータイム トークタイム デジタルタイム 相談タイム	

※9:00～16:30の時間も、自由にお過ごしいただけます。お席にかぎりがあるため事前に電話連絡にて予約をしておくと便利です。
※上記のプログラムについては、ご予約ください。当日、参加したい、したくないなど気持ちが変わってもOKです。同じ時間に個人活動もOKです。