

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）が新しく始まります！！

NO	種類	プログラム名	人数	時間	内 容
1	フリータイム	ボランティア活動	参加枠2人	90分	地域活動として近隣施設等への各種ボランティア活動により、参加者同士の仲間意識を深めます。
		ものづくりタイム	参加枠2人	90分	ビーズアクセサリーなど工作を通じ試行錯誤する姿勢を育み、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。
		セルフ足裏マッサージ体験	参加枠4人	60分	毎日使っている自分の足のケアをする時間です。足裏と内臓機能はつながっているので新たな発見があるかも！？
		ジグソーパズル	同時利用最大4人	60分	もくもくとジグソーパズルに集中し、最後まで仕上げる楽しさを味わうことが出来ます。数種類をご用意しておりますので、お一人でも複数の方と一緒に仕上げていくことも可能です。
		簡単ダンス体験	同時利用最大6人	60分	音楽にあわせて簡単なダンスを体験できる時間です。身体を動かして気分もリフレッシュしましょう！踊りたい曲もリクエスト可能です。
		ラジオ体操の時間	同時利用最大6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げていきましょう！
		短編映画を楽しむ	同時利用最大6人	60分	季節に合わせたテーマや日常気になるテーマで短編映画を選定し、気づきや学びを得ます。
		自然を感じてみよう	同時利用最大6人	90分	あすはステーション大泉の周辺は自然が多くあります。何気なく見ていると見逃しがちな場所もゆっくりお散歩してみると新たな発見があります！
		ゆるヨガ	同時利用最大6人	60分	自分の心と身体に向き合う時間です。呼吸に合わせてゆっくりと身体を動かしていきましょう！
		フリータイム			あすはが開所している曜日でしたら、時間を問わずにご利用いただくことが出来ます。皆様の好きな過ごし方で自由に空間をご利用下さい。
2	デジタルタイム	PCでインターネット	同時利用最大2人	30分	パソコン超初心者の方でもベテランの方でもインターネット検索が可能となります。タイピングの練習も可能です。ご自由に使えるものですが、お一人様1時間までの使用可能です。
3	トーク	サイコロトーク	同時利用最大6人	90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。
		ゆるヨガ女子&おしゃべりタイム	同時利用最大6人	90分	女性同士で楽しい語らいのひと時を過ごしませんか？（お話が苦手な方はヨガのみの参加もOKです）
		ご家族・支援者向け ゆるヨガ&トーク	同時利用最大6人	90分	引きこもりがちな方のご家族・支援者対象にヨガをしてから身体が緩んだあとに、おしゃべりタイムをしましょう！
4	相談タイム	相談タイム （事前予約制）	1日5枠 相談可能日↓↓ 火曜日、 第一・第三金曜日 第二・第四土曜日	50分／1回	【こちらだけは完全予約制となります】 専門相談員との個別の相談ができる時間です。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などを相談してみませんか？専門相談員がお待ちしております。1セット1時間以内です。  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。