

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。
		ねり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。楽しく感想を語りましょう！
		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！！
		チューブ体操の時間	同時利用最大4人	30分	フィットネスチューブを使った体操で、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。
		絵しりとり	参加枠 4 名	60分	模造紙に絵をかくて、しりとりをします。声に出して何の絵か説明してはいけません。何個続くかやって T R Y ！！
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、話し合って心を明るくする。
		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	【基本毎月第四月曜】 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。
		あすは見学 および 個別相談	参加枠最大5人	60分	【基本毎月第四水曜日】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」様につながります。
		灯火様 親の会	参加枠最大6人	180分	【基本隔月第三水曜日】 ひきこもりの家族を抱える方のお話を伺います。家族会「灯火」様主催の会です。
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。