

令和7年12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）

12月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
14:00 ゆるヨガ& おしゃべりタイム	10:30 セルフ足裏マッサージ 14:00 簡単ダンス体験 10:00 11:00 13:00 14:00 15:00	フリータイム		フリータイム 10:00 11:00 13:00 14:00 15:00	9:30 ボランティア活動 14:00 ゆるヨガ	
8	9	10	11	12	13	14
フリータイム	フリータイム 14:00 自然を感じてみよう 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		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	
15	16	17	18	19	20	21
14:00 短編映画を楽しむ	フリータイム 13:00 ジクソーパズル 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		11:00 PCインターネット 14:00 ものづくりタイム 17:00 キャンドルナイト 10:00 11:00 13:00 14:00 15:00	14:00 ゆるヨガ& おしゃべりタイム ご家族・ 支援者対象	
22	23	24	25	26	27	28
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		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 簡単ダンス体験 10:00 11:00 13:00 14:00 15:00	
29	30	31				
	大泉			フリータイム トークタイム デジタルタイム 相談タイム 	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！	

※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。