

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（内容）

| 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    | 就労準備支援との合同プログラムです。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。 ※プログラム調整中                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|    |         | ものづくりタイム           | 参加枠2人                                           | 90分    | ビーズアクセサリ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できます。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    | 踊りたい曲もリクエスト受け付けています♪                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|    |         | 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できます。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30分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 |                                                 | 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<br>(事前予約制)   | 1日5枠<br>相談可能日↓↓<br>火曜日、<br>第一・第三金曜日<br>第二・第四土曜日 | 50分／1回 | <b>【こちらだけは完全予約制となります】</b><br>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。<br><div> 10:00  11:00  13:00  14:00  15:00</div> |

※12/19「キャンドルナイト」・・・東大泉児童館、東大泉第二保育園、あすはステーション大泉による合同イベント。大泉の夜をキャンドルで照らします。