

令和8年1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	踊りたい曲もり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！
		音楽を楽しむ時間	同時利用最大6人	40分	元気が出る音楽や心地の良い音楽を、大きなスクリーンとスピーカーを使ってより、リアルに楽しめます！
		ゆるっと筋トレ	同時利用最大 6 人	40分	身体をほぐしてから、普段使っていない筋肉を少しづつ元気にしていきましょう♪♪一人より誰かとやると楽しいはず！
		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	45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45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&おしゃべりタイム	同時利用最大 6 人	90分	ヨガで心と身体がほぐれた後に、感じたこと・ちょっと話してみたいことなど、おしゃべりしたみませんか！？（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 (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	<p>【こちらだけは完全予約制となります】</p> <p>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。</p> <p>10:00 11:00 13:00 14:00 15:00</p>