

令和8年3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）

3月

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
14:00 ゆるヨガ& おしゃべりタイム	フリータイム 10:00 11:00 13:00 ジクソーパズル 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 10:00 11:00 13:00 14:00 ラジオ体操の時間 15:00	9:30 ボランティア活動 14:00 簡単ダンス体験	
9	10	11	12	13	14	15
フリータイム	10:30 セルフ足裏マッサージ 10:00 11:00 13:00 14:00 15:00 13:00 ジクソーパズル	9:30 農業体験 14:00 ゆるヨガ		11:00 PCでインターネット 14:00 ものづくりタイム	9:30 ボランティア活動 10:00 11:00 13:00 14:00 ゆるっと筋トレ! 15:00	
16	17	18	19	20	21	22
フリータイム	10:30 セルフ足裏マッサージ 10:00 11:00 13:00 14:00 15:00 14:00 自然を 感じてみよう	9:30 農業体験 14:00 ゆるヨガ			14:00 ゆるヨガ& おしゃべりタイム ご家族・ 支援者対象	
23	24	25	26	27	28	29
15:00 自分を好きになる レッスン	10:30 セルフ足裏マッサージ 10:00 11:00 13:00 14:00 15:00 13:00 ジクソーパズル	9:30 農業体験 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 10:00 11:00 13:00 14:00 簡単ダンス体験 15:00	
30	31					
フリータイム	10:30 セルフ足裏マッサージ 10:00 11:00 13:00 14:00 15:00 10:00~15:00 あすは見学および 個別相談	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。