

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（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	折り紙で季節の飾りを作ったり、空間認知能力の向上や創造力を養うような手先を使う作業を楽しみます。出来上がったものはお持ち帰りいただけます♪
		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	50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がっていきましょう！
		自然を感じてみよう	同時利用最大6人	90分	あすは大泉の周辺は自然が多く残っています。季節の変化を楽しみながら、お散歩しましょう♪
		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ず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！
		農業体験	参加枠2人	120分	農業体験で「土」と触れ合う楽しさを実感しませんか？体力強化や心のリフレッシュにつながります。周りの利用者さんとの関りも楽しんでみてください。
		自分を好きになるレッスン	同時利用最大3人	30分	「自分を大切に」とはよく言われるけれど、「なかなか出来ない」「どうやったら？」のヒントになる時間です。
		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	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。
	トークタイム	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、おしゃべりしてみませんか！？（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>