

【例】あすはステーション「居場所」6階 プログラム（月カレンダー）

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
<p>フリータイム</p> <p>10:00 11:00 13:00 14:00 15:00</p>	<p>9:30 公園ゴミ拾いボランティア</p>	<p>9:30 ねりSANPO</p> <p>15:00~ メイクアップ講座</p> <p>10:00 11:00 13:00 14:00 15:00</p>	<p>14:00 何ができるかな？サイコロトーク</p>	<p>9:30 農業体験</p> <p>14:00 パズルを楽しむ！</p>
8	9	10	11	12
<p>フリータイム</p> <p>10:00 11:00 13:00 14:00 15:00</p>	<p>9:30 公園ゴミ拾いボランティア</p>	<p>10:00 メタバースの日</p> <p>14:00 楽しい話</p> <p>10:00 11:00 13:00 14:00 15:00</p>	<p>14:00 落語を楽しむ会！</p>	<p>9:30 農業体験</p> <p>11:00 PCでインターネット</p> <p>14:00 PCタイピング！</p>
15	16	17	18	19
<p>フリータイム</p> <p>10:00 11:00 13:00 14:00 15:00</p>	<p>9:30 公園ゴミ拾いボランティア</p>	<p>9:30 ねりSANPO</p> <p>10:00 11:00 13:00 14:00 15:00</p>	<p>11:00ジグソーパズル</p> <p>14:00 何ができるかな？サイコロトーク</p>	<p>9:30 農業体験</p>
22	23	24	25	26
<p>フリータイム</p> <p>10:00 11:00 13:00 14:00 15:00</p>	<p>9:30 公園ゴミ拾いボランティア</p>	<p>10:00~15:00 あすは見学および 個別相談開催 (ひきこもり状態にある方 を支援してる方を対象)</p> <p>10:00 11:00 13:00 14:00 15:00</p>	<p>14:00 音楽鑑賞会</p>	<p>9:30 農業体験</p> <p>11:00 PCでインターネット</p> <p>14:00 PCタイピング！</p>
29	30	31		
<p>14:00~15:00 女子会</p> <p>10:00 11:00 13:00 14:00 15:00</p>	<p>9:30 公園ゴミ拾いボランティア</p>	<p>9:30 ねりSANPO</p> <p>10:00 11:00 13:00 14:00 15:00</p>		<p>フリータイム</p> <p>トークタイム</p> <p>デジタルタイム</p> <p>相談タイム</p> 

※9:00~16:30の時間は、自由にお過ごしいただけます。お席にかぎりがあるため、できれば事前にお電話ください。

※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。

6階プログラム（内容）

NO	種類	プログラム名	人数	時間	内 容
1	フリータイム		同時利用最大6人	—	勉強、読書など自分のための時間、居合わせた方との雑談などができます。 クラフトの時間：写経、塗り絵など、形に残る製作をおこなうことができます。
		9:30 公園ゴミ拾いボランティア	参加枠2人	90分	3階就労準備支援拠点との合同プログラムです。すぐ近くの公園を散歩気分でゴミ拾い。地域貢献ができます。
		9:30 ねりSANPO	参加枠2人	90分	7月、8月、9月は熱中症の危険があるため中止といたします。
		14:00 ジグソーパズル	同時利用最大4人	60分	ジグソーパズルを通じて集中力を高めましょう！ 何日かかってもok
		9:30 農業体験	参加枠2人	60分	土と触れあう楽しさを実感し、収穫の喜びを味わう。自然とコミュニケーション能力アップもできます。
		14:00 パズルを楽しむ！	同時利用最大4人	60分	各種パズルで楽しく知恵比べ！！
		14:00 音楽鑑賞会	同時利用最大6人	60分	お好きな媒体でお好きな音楽を楽しみましょう！ CD、YouTube等
		15:00 メイクアップ講座	参加枠2名	90分	就職を目指す方、お化粧品に関心のある方、メイクアップアドバイザーがご相談に乗ります。
2	トークタイム		同時利用最大6人		
		14:00 得意なモノの話	同時利用最大6人	30分	自分の得意なモノ（ゲーム・スポーツ、趣味なんでもOK！）を自分の言葉とペースで話しましょう。
		14:00 何がでるかな？サイコロトーク！	同時利用最大6人	30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。
		14:00 実は●●です！	同時利用最大6人	30分	「実は●●です」と自分について紹介しましょう。ひとこと、簡単に話すところから、楽しみましょう。
		14:00 楽しい話	同時利用最大6人	45分	楽しい話を聞き、笑い、話し合っって心を明るくする。
		14:00 女子会	同時利用最大4人	60分	女性同士で楽しい語らいのひと時を過ごしませんか？
3	デジタルタイム				
		14:00 PCタイピング！	同時利用最大4人	30分	パソコン超初心者さん。タイピングゲームで楽しくパソコンの文字入力に慣れてみよう。
		11:00 PCでインターネット	同時利用最大4人	30分	パソコン超初心者さん。インターネット検索で好きなことから調べてみよう。
		10:00メタバースの日	同時利用最大1人	30分	パソコン超初心者さん。インターネットの仮想空間でアバターとなり、気軽に他の人と会話をしてみましょう。
4	相談タイム				
		相談タイム（事前予約制）	1日5枠 月曜日と水曜日	50分／1回	専門相談員との個別の相談ができる時間です。 ※事前予約制です。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を相談してみませんか？
		あすは見学および個別相談	10:00～15:00	奇数月	転神 10:00 転神 11:00 転神 13:00 転神 14:00 転神 15:00

※プログラムの前後も自由に過ごしていただいて大丈夫です。