

【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
2	3	4	5	6
10:00 転機 11:00 転機 13:00 転機 14:00 好きなモノの話 14:00 転機 15:00 転機	9:30 公園ゴミ拾いボランティア		15:00 もくもく会	10:00 転機 11:00 転機 13:00 転機 14:00 転機 15:00 転機
9	10	11	12	13
	14:00 40代以上でトーク	9:30 ねりSANPO	14:00 何ができるかな？サイコロトーク	10:00 転機 11:00 転機 11:00 PCタイピング！ 13:00 転機 14:00 転機 15:00 転機
16	17	18	19	20
10:00 転機 11:00 転機 13:00 転機 14:00 転機 15:00 転機 14:00 実は●●です！	9:30 公園ゴミ拾いボランティア	11:00 スマホ教えて！教えたい！	15:00 もくもく会	10:00 転機 11:00 転機 13:00 転機 14:00 転機 15:00 転機
23	24	25	26	27
10:00 転機 11:00 転機 13:00 転機 14:00 転機 15:00 転機		9:30 ねりSANPO	14:00 何ができるかな？サイコロトーク	10:00 転機 11:00 転機 11:00 PCでインターネット 13:00 転機 14:00 転機 15:00 転機
30	31			
10:00 転機 11:00 転機 13:00 転機 14:00 転機 15:00 転機 14:00 女子トーク				フリータイム トークタイム デジタルタイム 相談タイム 

※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。

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	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ごみ拾い。地域貢献ができます。
		9:30 なりSANPO	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。練馬の街を歩いてみます。知らなかった景色が見えるかも。
		15:00 もくもく会	同時利用最大6人	30分	集ってもくもくと何かをする時間。気になっていた本を読む、写経、塗り絵、趣味の作り物、なんでも集ってもくもく作業。
2	トークタイム		同時利用最大6人	約1時間	趣味や特技など、自分が話しやすいテーマで自由に語らうことのできる時間。 (例：ペットや動物、アニメやゲーム、野球・サッカー・スポーツなど)。
		14:00 好きなモノの話	同時利用最大6人	30分	自分の好きなモノ（ヒト・モノ・コト・アイデア、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 40代以上でトーク	同時利用最大6人	30分	40代以上トーク。同じ時代を生きたからこそ、共通の知っていることがあるかもしれません。
		14:00 女子トーク	同時利用最大6人	30分	女性同士だからこそ、共感しあえたり、開示できる話題ってあります。集まった人たちで話したいことを話しましょう。
3	デジタルタイム				
		11:00 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。
		11:00 スマホ教えて！教えたい！	同時利用最大6人	30分	最近スマホ買ったのだけど、詳しい使い方をいっしょに調べてほしいという方、集まって協力してみませんか。
4	相談タイム		1日5枠	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？ <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> 🕒 10:00 🕒 11:00 🕒 13:00 🕒 14:00 🕒 15:00 </div>

※プログラムの前後も自由に過ごしていただいても大丈夫です。