

(月)	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)
	<b>コミュニケーションスキルUP</b> 聴く力を身につけよう 岩嶋先生 (C) (P) 1/6回	<b>医療とわたし</b> <b>注目!</b> みんなどうしてる? スタッフ黒川 お試し	<b>すぺWRAP</b> 元気回復行動プラン 生活の工夫をシェア アルテの皆さん (R) (J) 3/16回	<b>「こころの元気+」を読む</b> 分かち合いの時間 アルテの皆さん (R) (J) 1/月
	<b>就労プログラム</b> <b>会場:アイム</b> 13:30~ 岩嶋先生 5/6回	<b>すぺいろ</b> <b>ミーティング</b> みんなで決めよう! (T) (C) 1/月	<b>すぺいろの歩き方</b> すぺいろってこんなところ	<b>すぺでみいろ</b> でみカフェでお茶を! (T) (C) 14:30閉館
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)
<b>ゆるゆる体操</b> 体の緊張をゆるめよう 瀬戸嶋先生 (S) (J) 1/月	<b>らっぶあつぷ WRAP-UP!</b> WRAPをより深めよう 加藤さん (S) (T) 1/月	<b>3色パステルアート</b> 心と脳が喜ぶパステル画 ありさ先生 (R) (T) 2/月	<b>すぺWRAP</b> 元気回復行動プラン 生活の工夫をシェア アルテの皆さん (R) (J) 4/16回	<b>リカバリーストーリーにふれる</b> 人生の再構築 アルテの皆さん (R) (J) 1/月
<b>論理的思考</b> 物事を論理的に考える 神戸先生 (J) (C) 1/月	<b>ピアミーティング</b> フラットな視点の話し合い 加藤さん (R) (P) 1/月	<b>ゲームde コミュニケーション</b> 楽しんでゲームで交流! みんなでやってみよう (C) (J) お試し	<b>睡眠とわたし</b> みんなどうしてる? スタッフ黒川 お試し	<b>ポイントオブユー Points Of You</b> <b>注目!</b> 自分自身を知っていく 岡田先生 (S) (J) 1/2月
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)
<b>音楽をきこう</b> 好きな曲のはなしをしよう スタッフ (R) (T) 1/月	<b>これからのキャリアをデザインしよう</b> 自分の中のお宝探し 岩嶋先生 (R) (J) 1/6回	<b>Parquetグループ活動見学会(予定)</b> 詳細は後日 お知らせします	<b>すぺWRAP</b> 元気回復行動プラン 生活の工夫をシェア アルテの皆さん (R) (J) 5/16回	<b>色と香りで自分さがし</b> ~もっと自分を好きになる~ 郡山先生 (T) (S) 1/月
<b>気軽にデザイン</b> <b>注目!</b> デザインに挑戦! スタッフ黒川 お試し	<b>就労プログラム</b> 13:30~ <b>会場:すぺいろ</b> 岩嶋先生 6/6回	<b>自尊感情を育むワークショップ</b> ワークを通して自尊感情を育む 佐藤たけはる先生 (R) (J)	<b>本当の自分を見つける</b> マインドフルネス瞑想を体験 野中さん (S) (T) 1/月	<b>リカバリー入門</b> リカバリーって何? スタッフ 黒川 (R) (J) 1/月
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)
<b>障害者手帳を活用しよう</b> <b>注目!</b> 意外と知らない?手帳のあれこれ スタッフ黒川 お試し	<b>こころとからだの表現</b> 心と身体をほぐそう 金子先生 (C) (S) 1/月	<b>ベーシック ピーエイチ BASIC Ph</b> 自分の対処チャンネルを知ろう 岡田先生 (S) (J) 1/月	<b>すぺWRAP</b> 元気回復行動プラン 生活の工夫をシェア アルテの皆さん (R) (J) 6/16回	<b>フィールドワーク</b> <b>六本木美術館巡り</b> <b>芸術の秋</b>
<b>美術造形</b> 手先を使って脳を解す 永野先生 (T) (S) 1/月	<b>アドラー心理学講座</b> 自分と周りを勇気づけよう 佐藤たけはる先生 (R) (J) 3/12回	<b>アールブリュット 立川へ行く</b> <b>すぺいろ</b> 開所中	<b>僕らのプロジェクト</b> 僕の「好き」をご紹介 (R) (T) 1/月	
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	
<b>3色パステルアート</b> 心と脳が喜ぶパステル画 ありさ先生 (Y) (T) 2/月	<b>てつがくカフェ</b> そもその話をしよう てつがくカフェチーム (C) (J) 1/月	<b>未来をプラスに生きるお稽古</b> 思考をプラスに転換 友澤伸拓先生 (J) (C) 2/12回	<b>すぺWRAP</b> 元気回復行動プラン 生活の工夫をシェア アルテの皆さん (R) (J) 7/16回	
<b>当事者研究</b> 生きづらさを研究! レジネスの皆さん (R) (J) 1/月	<b>当事者研究</b> 生きづらさを研究! 安本先生 (R) (J) 1/月	<b>自己理解ワークショップ</b> 自分のことをもっと知ろう 鈴木剛先生 (R) (J) 1/月	<b>SST 社会生活技能訓練</b> 他者との関わりの工夫 佐藤幸江先生 (J) (C) 1/月	

すぺいろ

10

月間スケジュール

2019.9.24更新

すぺいろの1日

- 10:00 ↓ 朝のミーティング
- 10:30 ↓ 午前プログラム
- 12:00 ↓ お昼やすみ
- 13:30 ↓ 午後プログラム
- 15:00 ↓ フリータイム
- 15:10 ↓ 帰りのミーティング
- 15:20 ↓ フリータイム
- 15:30 閉所

昼食提供

お弁当を200円でご提供します!

講座カテゴリ

- (P) ピアサポート
- (R) リカバリー (豊かに生きる)
- (S) セルフケア
- (J) 自己理解 ストレngthス
- (C) コミュニケーション
- (T) 体験・学習

すぺいろ連絡先

042-525-7579