

すぺいろ

11

月間スケジュール

2019.10.18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 ストレングス

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

	月	火	水	木	金
午前					1 すぺいろの歩き方 リニューアル説明会 リニューール説明会 1/月 <b>注目!</b>
午後					リカバリー入門 リカバリーって何? スタッフ 黒川 1/月 R J
午前	4 ゆるゆる体操 体の緊張をゆるめよう 瀬戸嶋先生 1/月	5 <b>注目!</b> 就労プログラム (ガイダンス予定) 岩嶋先生 ※詳細は後日 すぺいろ開所中	6 ゲーム de コミュニケーション 楽しんでゲームで交流! スタッフ 2/月 C J	7 すべWRAP 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 8/16回 R J	8 こころとからだの表現 心と身体をほぐそう 金子先生 1/月
午後	履修計画を立てよう <b>注目!</b> 1/月	コミュニケーションスキルUP 聴く力を身につけよう 岩嶋先生 2/6回 C P	すぺいろミーティング みんなで決めよう! 1/月 T C	当事者研究 生きづらさを研究! 安本先生 1/月 R J	仕事とお金とわたし <b>注目!</b>
午前	11 「こころの元気+」を読む 分かち合いの時間 1/月 R J	12 らっぶあつぷ WRAP-UP! WRAPをより深めよう 加藤さん 1/月 S T	13 3色パステルアート 心と脳が喜ぶパステル画 ありさ先生 2/月 T	14 すべWRAP 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 9/16回 R J	15 スタッフミーティングの為 10:00~12:00 まで閉館
午後	映画プログラム <b>注目!</b>	ピアミーティング フラットな視点の話し合い 加藤さん 1/月 R P	色と香り で 自分さがし ~もっと自分を好きになる~ 郡山先生 1/月 T S	自尊感情を育むワークショップ ワークを通して自尊感情を育む 佐藤たけはる先生 1/月 R J	医療とわたし <b>注目!</b> みんなどうしてる? スタッフ黒川 1/月
午前	18 ベーシック ビーエイチ BASIC Ph 自分の対処チャンネルを知ろう 岡田先生 1/月 S J	19 就労プログラム 1/6回	20 ゲーム de コミュニケーション 楽しんでゲームで交流! スタッフ 2/月 C J	21 すべWRAP 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 10/16回 R J	22 リカバリーストーリーを紡ぐ① <b>注目!</b>
午後	リカバリー入門 体験談からの気づき スタッフ 黒川 1/月 R J	これからのキャリアをデザインしよう 自分の中のお宝探し 岩嶋先生 2/6回 R J	フィールドワーク 昭和記念公園 散策	本当の自分を見つける マインドフルネス瞑想を体験 野中さん 1/月 S T	リカバリーストーリーを紡ぐ② <b>注目!</b>
午前	25 3色パステルアート 心と脳が喜ぶパステル画 ありさ先生 2/月 T	26 てつがくカフェ そもそもの話をしよう てつがくカフェチーム 1/月 C J	27 音楽をきこう 好きな曲のはなしをしよう スタッフ 1/月 R T	28 SST 社会生活技能訓練 他者との関わりの工夫 佐藤幸江先生 1/月 J C	29 すべWRAP 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 11/16回 R J
午後	当事者研究 生きづらさを研究! レジネス 斎藤さん 1/月 R J	アドラー心理学講座 自分と周りを勇気づけよう 佐藤たけはる先生 4/12回 R J	自己理解ワークショップ 自分のことをもっと知ろう 鈴木剛先生 1/月 R J	気軽にデザイン デザインに挑戦! スタッフ黒川 <b>注目!</b>	未来をプラスに生きるお稽古 思考をプラスに転換 友澤伸拓先生 3/12回 J C