

午前
10:30
↓
12:00
午後
13:30
↓
15:00
放課後

すぺいろ講座カレンダー

8月



講座の開催時間

午前 10:30 - 12:00
午後 13:30 - 15:00

放課後

15:00 - 16:30
(木曜は16:00まで)

8月1日
2本立て
すぺいろ
おしゃべり会
すぺいろにて
フリースペース
すぺいろにて
自尊感情を育むワークショップ
佐藤たけはるさん
(精神保健福祉士)

8月2日
2本立て
すぺい金★
外食ランチ編
すぺいろにて
フリースペース
すぺいろにて
すぺいろカフェ
スタッフ

午前
10:30
↓
12:00
午後
13:30
↓
15:00
放課後

8月5日
予約
セラピーカード入門
岡田太陽さん
(公認心理師)
YouTubeをみよう!
スタッフチーム
すべレク

8月6日
予約
グループワークで自分再発見!
岩嶋寿子さん
(キャリアコンサルタント)
ゲームdeコミュニ
ケーション
スタッフ
すべワーク(事務作業)

8月7日
予約
アサーティブ
トレーニング【初心者】
堀内香苗さん(精神保健福祉士)
〇〇の話をしてみよう
スタッフ

8月8日
2本立て
すぺいろ
おしゃべり会
すぺいろにて
フリースペース
すぺいろにて
レッツものづくり!
スタッフチーム

8月9日
予約
仕事の話をしてみよう
スタッフチーム
2本立て
カラダとココロを
リフレッシュ!
すぺいろにて
映画館へ行こう!
(赤羽骨子のボディガード)
シネマシティにて

午前
10:30
↓
12:00
午後
13:30
↓
15:00
放課後

8月12日
イベント
カラオケ
パーティー
カラオケ店にて
フリースペース
すぺいろにて
3色パステルアート
落合祐子さん
(イラストレーター)

8月13日
予約
人付き合いのコツを学ぶ
(SST 社会生活技能訓練)
佐藤幸江さん (SST普及協会
認定講師・臨床心理士)
ピアミーティング
加藤伸輔さん
(ピアサポートグループ在)

8月14日
予約
潤さんと深める医療の話
岩谷潤さん
(精神科医)
イベント準備会!
スタッフ
OG・OBさん開放日
トランプ・ボードゲームの会

8月15日
2本立て
すぺいろ
おしゃべり会
すぺいろにて
フリースペース
すぺいろにて
運営ミーティング
スタッフチーム
イベント準備会!

8月16日
予約
ヨガ&
リラクゼーション
スタッフ
イベント
すぺいろ夏祭り★
スタッフ

午前
10:30
↓
12:00
午後
13:30
↓
15:00
放課後

8月19日
予約
考えてみよう!
将来のお金のこと
スタッフチーム
好きなものについて
語ろう!
スタッフ

8月20日
予約
コミュニケーション
スキルUP
岩嶋寿子さん
(キャリアコンサルタント)
ヨガ&
リラクゼーション
スタッフ
フードバンクお手伝い

8月21日
予約
アサーティブ
トレーニング【初中級】
堀内香苗さん(精神保健福祉士)
カラダが元気になる
勉強会(栄養学)
スタッフ(鈴木)

8月22日
予約
当事者研究
五十嵐佐京さん
(精神保健福祉士)
2本立て
すぺいろ
おしゃべり会
すぺいろにて
フリースペース
すぺいろにて

8月23日
予約
スタッフチャンネル
スタッフ
イベント
フリースペース
すぺいろにて
合同イベント★
デザートを作ろう!
アイムにて
フリースペース

午前
10:30
↓
12:00
午後
13:30
↓
15:00
放課後

8月26日
予約
未来をプラスに生きるお稽古
友澤伸拓さん
(カウンセラー/元鬱病当事者)
レッツものづくり!
スタッフチーム

8月27日
予約
やさしい認知行動療法
スタッフ(岡部)
2本立て
趣味の会
すぺいろにて
フリースペース
すぺいろにて
すべレク

8月28日
予約
アドラー心理学
～勇気づけ勉強会～
佐藤たけはるさん
(精神保健福祉士)
2本立て
トランプ大会
すぺいろにて
女性のお悩み相談会
アイムにて
OG・OBさん開放日
トランプ・ボードゲームの会

8月29日
2本立て
すぺいろ
おしゃべり会
すぺいろにて
フリースペース
すぺいろにて
ゲームdeコミュニ
ケーション
スタッフ

8月30日
予約
BASIC PH(ベーシック
ピーエイチ)初級
岡田太陽さん(公認心理師)
カラダとココロを
リフレッシュ!
スタッフ(鈴木)