

午前
10:30
↓
12:00
午後
13:30
↓
15:00
放課後

すべいろ講座カレンダー

11月

講座の開催時間 **放課後**

午前 10:30 - 12:00 15:00 - 16:30
午後 13:30 - 15:00 (木曜は16:00まで)



11月1日

2本立て 予約

すべ金スイーツテイクアウト編
すべいろにて

フリースペース
すべいろにて

すべいろカフェ
スタッフ

午前
10:30
↓
12:00
午後
13:30
↓
15:00
放課後

11月4日 予約

すべワーク!
スタッフ

イベント

GAME
ゲームセンターに
行ってみよう!
スタッフ

11月5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)

好きなものについて
語ろう!
スタッフ

すべレク

11月6日 予約

スタッフチャンネル
スタッフ

ゲームdeコミュニ
ケーション
スタッフ

11月7日 予約

2本立て

すべいろ
情報交換会 すべいろにて

フリースペース
すべいろにて

ヨガ&
リラクゼーション
スタッフ

11月8日 予約

フリースペース
すべいろは終日
フリースペースとなります

イベント

トリックアート美術館へ
行こう!
スタッフ

午前
10:30
↓
12:00
午後
13:30
↓
15:00
放課後

11月11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

11月12日 予約

心と身体の
コンディションUP講座
佐藤たけはるさん
(精神保健福祉士)

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)

11月13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)

すべ散歩
スタッフ

OG・OBさん開放日
トランプ・ボードゲームの会

11月14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

趣味の会 すべいろにて

フリースペース
すべいろにて

すべワーク(環境整備)

11月15日 予約

社会人のための
マナー勉強会
スタッフ

カラダとココロを
リフレッシュ!
スタッフ(鈴木)

午前
10:30
↓
12:00
午後
13:30
↓
15:00
放課後

11月18日 予約

こころとからだの表現
金子しんべいさん
(パントマイミスト)

ポジティブトーク♪
スタッフ

11月19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

11月20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)

レッツものづくり!
スタッフ

11月21日 予約

2本立て

すべいろ
情報交換会 すべいろにて

フリースペース
すべいろにて

運営ミーティング
スタッフ

11月22日 予約

やさしい認知行動療法
スタッフ(岡部)

イベント

フリースペース
すべいろにて

合同イベント★
防災体験をしよう!
立川防災館にて

午前
10:30
↓
12:00
午後
13:30
↓
15:00
放課後

11月25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

すべレク

11月26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)

ゲームdeコミュニ
ケーション
スタッフ

11月27日 予約

潤さんと深める医療の話
岩谷潤さん
(精神科医)

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)

OG・OBさん開放日
トランプ・ボードゲームの会

11月28日 予約

カラダが元気になる
勉強会(栄養学)
スタッフ(鈴木)

2本立て

趣味の会 すべいろにて

フリースペース
すべいろにて

11月29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)