

曜日  
時間

月

火

水

木

金

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**

**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**      予約

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**      予約

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

---

OG・OBさん開放日  
トランプ・ボードゲームの会

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)