

曜日 時間	月	火	水	木	金
午前 10:30 ↓ 12:00	12月2日 予約 <b>すべワーク!</b> スタッフ	12月3日 予約 <b>自己紹介ワーク</b> 岩嶋寿子さん (キャリアコンサルタント)	12月4日 予約 <b>アサーティブ トレーニング【初心者】</b> 堀内香苗さん(精神保健福祉士)	12月5日 予約 心と身体の コンディショニングUP講座 佐藤たけはるさん (精神保健福祉士)	12月6日 予約 <b>2本立て</b> すべ金 外食ランチ編 すべいろにて フリースペース すべいろにて
午後 13:30 ↓ 15:00	<b>YouTubeをみよう!</b> スタッフ	<b>レッツものづくり!</b> スタッフ	<b>ヨガ&amp; リラクゼーション</b> スタッフ	<b>スタッフチャンネル</b> スタッフ	<b>すべいろカフェ</b> スタッフ
放課後					
午前 10:30 ↓ 12:00	12月9日 予約 <b>イベント</b> カラオケ パーティー♪ カラオケ店にて フリースペース すべいろにて	12月10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)	12月11日 予約 潤さんと深める医療の話 岩谷潤さん (精神科医)	12月12日 予約 <b>当事者研究</b> 五十嵐佐京さん (精神保健福祉士)	12月13日 予約 好きなものについて 語ろう! スタッフ
午後 13:30 ↓ 15:00	<b>2本立て</b> 趣味の会 すべいろにて フリースペース すべいろにて	<b>ピアミーティング</b> 加藤伸輔さん (ピアサポートグループ在)	<b>2本立て</b> すべ散歩 すべいろ近隣にて フリースペース すべいろにて	<b>ゲームdeコミュニ ケーション</b> スタッフ	<b>カラダとココロを リフレッシュ!</b> スタッフ (鈴木)
放課後	<b>フードバンクお手伝い</b>	OG・OBさん開放日 トランプ・ボードゲームの会	<b>16:00閉所です</b> すべレク		
午前 10:30 ↓ 12:00	12月16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)	12月17日 予約 <b>コミュニケーション スキルUP</b> 岩嶋寿子さん (キャリアコンサルタント)	12月18日 予約 <b>アサーティブ トレーニング【初中級】</b> 堀内香苗さん(精神保健福祉士)	12月19日 予約 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)	12月20日 予約 <b>すべワーク!</b> スタッフ
午後 13:30 ↓ 15:00	<b>美術造形</b> 永野徹子さん (造形作家)	<b>クリスマス準備会①</b> スタッフ	<b>ヨガ&amp; リラクゼーション</b> スタッフ	<b>運営ミーティング</b> スタッフ	<b>イベント</b> 合同イベント★ ゲーム大会
放課後					
午前 10:30 ↓ 12:00	12月23日 予約 <b>セラピーカード入門</b> 岡田太陽さん (公認心理師)	12月24日 予約 カラダが元気になる 勉強会(栄養学) スタッフ (鈴木)	12月25日 予約 <b>クリスマス準備会②</b> スタッフ	12月26日 予約 <b>2本立て</b> 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	12月27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)
午後 13:30 ↓ 15:00	<b>ポジティブトーク♪</b> スタッフ	<b>ゲームdeコミュニ ケーション</b> スタッフ	<b>イベント</b> すべいろ クリスマス会★	<b>カラダとココロを リフレッシュ!</b> スタッフ (鈴木)	<b>0円ショップ</b> スタッフ
放課後	すべレク	OG・OBさん開放日 トランプ・ボードゲームの会			

すべいろ講座カレンダー

# 12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)



良いお年を  
せませ