

曜日 時間	月	火	水	木	金
午前 10:30 ↓ 12:00	12月2日 予約 すべワーク! スタッフ	12月3日 予約 自己紹介ワーク 岩嶋寿子さん (キャリアコンサルタント)	12月4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)	12月5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)	12月6日 予約 2本立て 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	YouTubeをみよう! スタッフ	レッツものづくり! スタッフ	ヨガ& リラクゼーション スタッフ	スタッフチャンネル スタッフ	すべいろカフェ スタッフ
放課後					
午前 10:30 ↓ 12:00	12月9日 予約 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 当事者研究 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	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	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)	2本立て 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	ゲームdeコミュニ ケーション スタッフ	カラダとココロを リフレッシュ! スタッフ (鈴木)
放課後	フードバンクお手伝い	OG・OBさん開放日 トランプ・ボードゲームの会	16:00閉所です 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 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)	12月18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)	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 すべワーク! スタッフ
午後 13:30 ↓ 15:00	美術造形 永野徹子さん (造形作家)	クリスマス準備会① スタッフ	ヨガ& リラクゼーション スタッフ	運営ミーティング スタッフ	イベント 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 セラピーカード入門 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 クリスマス準備会② スタッフ	12月26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	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	ポジティブトーク♪ スタッフ	ゲームdeコミュニ ケーション スタッフ	イベント すべいろ クリスマス会★	カラダとココロを リフレッシュ! スタッフ (鈴木)	0円ショップ 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