

曜日 時間	月	火	水	木	金
午前 10:30 ↓ 12:00 午後 13:30 ↓ 15:00 放課後		4月1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)	4月2日 予約 ☐ すぺワーク！ スタッフ	4月3日 2本立て 予約 ☐ すぺいろ 情報交換会 すぺいろにて フリースペース すぺいろにて 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)	4月4日 2本立て 予約 ☐ すぺ金 すぺいろカフェの 買い出し編 すぺいろにて フリースペース すぺいろにて
午前 10:30 ↓ 12:00 午後 13:30 ↓ 15:00 放課後	4月7日 予約 ☐ セラピーカード入門 岡田太陽さん (公認心理師)	4月8日 予約 ☐ 社会人のための マナー勉強会 スタッフ	4月9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)	4月10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)	4月11日 予約 ☐ ● オセロ大会 ○ ～ 予選 ～ スタッフ
午前 10:30 ↓ 12:00 午後 13:30 ↓ 15:00 放課後	スタッフチャンネル スタッフ すぺレク	ゲームdeコミュニ ケーション スタッフ	2本立て 趣味&ものづくりの会 すぺいろにて フリースペース すぺいろにて OG・OBさん開放日 トランプ・ボードゲームの会	2本立て すぺ散歩 すぺいろ近隣にて フリースペース すぺいろにて	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	4月14日 予約 ☐ 未来をプラスに生きるお稽古 友澤伸佑さん (カウンセラー/元鬱病当事者)	4月15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)	4月16日 予約 ☐ 押し花講座 中村美和さん	4月17日 予約 ☐ 当事者研究 五十嵐佐京さん (精神保健福祉士)	4月18日 2本立て 予約 ☐ すぺいろ 情報交換会 すぺいろにて フリースペース すぺいろにて
午前 10:30 ↓ 12:00 午後 13:30 ↓ 15:00 放課後	好きなものについて 話そう！ スタッフ フードバンクお手伝い	ヨガ& リラクゼーション スタッフ	ポジティブトーク♪ スタッフ クッキング買い出し	運営ミーティング スタッフ	レッツ★クッキング スタッフ
午前 10:30 ↓ 12:00 午後 13:30 ↓ 15:00 放課後	4月21日 予約 ☐ カラダが元気になる 勉強会 (栄養学) スタッフ (鈴木)	4月22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)	4月23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)	4月24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)	4月25日 予約 ☐ ● オセロ大会 ○ ～ 本戦(敗者復活あり) ～ スタッフ
午前 10:30 ↓ 12:00 午後 13:30 ↓ 15:00 放課後	IKEAへ行こう！ スタッフ すぺレク	ゲームdeコミュニ ケーション スタッフ	2本立て 趣味&ものづくりの会 すぺいろにて フリースペース すぺいろにて OG・OBさん開放日 トランプ・ボードゲームの会	2本立て すぺ散歩 すぺいろ近隣にて フリースペース すぺいろにて	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	4月28日 2本立て 予約 ☐ 外食ランチ会 すぺいろ近隣にて フリースペース すぺいろにて ヨガトレ！ スタッフ	4月29日 予約 ☐ すぺワーク！ スタッフ すぺいろ ゲーム大会 スタッフ	4月30日 予約 ☐ 潤さんと深める医療の話 岩谷潤さん (精神科医)	すぺいろ講座カレンダー 4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)	

講座一覧

テーマが決まっていない講座については、決まり次第セレクトタイプ（予約システム）やメルマガにてお知らせいたします！

カテゴリー	コミュニケーション力をつける	知識を得る	自分自身を理解する
	対処法を増やす	健康とウェルビーイング	希望・経験を共有する

講座名	講師	今回のテーマなど
自己紹介ワーク	岩嶋寿子さん (キャリアコンサルタント)	気軽にコミュニケーションの練習にチャレンジしてみましょう♪
コミュニケーションスキルUP		コミュニケーションについて理解を深め、練習していきましょう
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)	自分の気持ちや意見を、相手の気持ちも尊重しながら表現する方法を学ぶ講座です。初心者編は基礎知識を型を使ってじっくりと、初中級編は型を使わず応用的に練習していきます
アサーティブトレーニング【初中級】		
ゲームdeコミュニケーション	スタッフチーム	ボードゲームやカードゲームを通して交流を楽しむ講座です
スタッフチャンネル		スタッフといろいろ楽しくお話ししましょう◎
好きなものについて語ろう		音楽、食べ物、スポーツなど自分の好きなものについて楽しく語り合いましょう♪
運営ミーティング		すべいろがより良い場所になるよう、みんなであれこれ考えていく場です
すべいろ情報交換会		情報交換しながら、ゆるりとおしゃべりを楽しむ会です☺
すべいろカフェ		お茶菓子とともに、おしゃべりやゲームを楽しみましょう
コグトレ！		コミュニケーション力を高めていくためのトレーニングにチャレンジしてみましょう！
ポジティブトーク♪		小さなことでもお互いを褒め合って、自己肯定感を高めていきましょう↑↑
潤さんの深める医療の話	岩谷潤さん (精神科医)	病気・薬など、医療に関する知識を深めていく講座です
すべいろの活かし方	スタッフ	皆さんのニーズや困りごとに合わせて、すべいろの活用法をお伝えします
考えてみよう！将来のお金のこと	スタッフチーム	より良い「将来」「自立」に向けて一緒に準備していきましょう！
社会人のためのマナー勉強会		社会の中で安心して過ごせるよう、挨拶や言葉づかい、身だしなみなどを学んでいきましょう
セラピーカード入門	岡田太陽さん (公認心理師)	様々なセラピーカードを使って、自分の気持ちへの理解を深めていきましょう
BASIC PH (ベーシックピーエイチ) 初級		ストレスやトラウマへの対処を様々な角度から考えていく講座です
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)	自分の考え方の癖を理解し、より良く生きるためのヒントを見つけましょう！
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)	自尊感情を高め、周囲とのコミュニケーション能力を高めていく講座です
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)	対人関係で苦手な場面・悩んでいる場面などを持ち寄って、解決アイデアをみんなで考え、その場で練習してみる講座です。持ち寄りたい場面が特に無い方も大歓迎です♪
当事者研究	五十嵐佐京さん (精神保健福祉士)	困りごと・苦労をテーマに、その状況を見つめ、解決策や対処策を考えていきましょう
WRAP (ラップ)	山本俊爾さん (WRAPファシリテーター)	心身の状態に応じた自分だけの対処プランについて考えていきましょう◎
コグトレ！	スタッフ	ものの受け取り方や考え方の癖を知り、コミュニケーション力を高めていきましょう！
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)	自律神経を調べ、ブレインジム (脳の体操) で心身コンディションをUPさせましょう↑↑
美術造形	永野徹子さん (造形作家)	一緒にものづくりを楽しみましょう♪
押し花講座	中村美和さん	しおりやメッセージカード、カレンダーなど、季節の押し花で身近な日用品作りましょう*
カラダとココロをリフレッチ！	スタッフ鈴木	ストレッチで心身をほぐし、リフレッシュしましょう！ご希望に応じて筋トレも★
カラダが元気になる勉強会 (栄養学)		食事や栄養について、1日元気に過ごせるようになるためのあれこれを学んでいく講座です
ヨガ&リラクゼーション	スタッフチーム	すべいろでヨガをして心身リラックス♪その後はごろんと寝転んでゆったり過ごしましょう◎
YouTubeをみよう！		好きな動画を紹介し合いながら、コミュニケーションを楽しみましょう
趣味&ものづくりの会		それぞれで趣味を持ち寄り、それぞれで楽しむ、のんびりした会です。ものづくりもOK！
すべ散歩		みんなで近隣を散歩して気分転換しましょう
すべ金★		金曜日をしよう！の会 "華金 (はなきん)" "ならぬ" すべ金" です！
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)	各回のテーマについて、フラットな視点で意見交換しましょう
仕事の話をしてみよう	スタッフチーム	仕事について、ご自身の経験や聞いてみたいことなど何でも気軽に話してみよう
こころの元気+を読む		メンタルヘルスの雑誌記事をもとに、みんなで気持ちや考えを共有していきます

トピックス	<u>土曜日の開所について</u>
	10:00～16:30はフリースペース（出入り自由）となります。休日の居場所として、ぜひご利用ください！
	<u>放課後サークルについて</u>
	やってみたいことがある方はぜひスタッフまでお声がけください♪
	<u>3月分の交通費申請について</u>
	4月10日(木)が申請期限となります。申請後、4月21日(月)からお渡し予定です。