

	月	火	水	木	金
午前 10:30 ↓ 12:00 午後 13:30 ↓ 15:00 放課後	すぺいろ講座カレンダー 10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)		10月1日 予約 好きなものについて 話そう！ スタッフ	10月2日 予約 すぺワーク！ スタッフ	10月3日 予約 2本立て すぺ金 すぺいろにて ～朝さんぽ&テイクアウト～ フリースペース すぺいろにて 午後2本立て ペン字練習会 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	10月6日 予約 レクリエーション準備会 スタッフ 午後2本立て すぺいろレクリエーション！ アムにて フリースペース すぺいろにて	10月7日 予約 力を合わせて やってみよう！ 岩嶋寿子さん (キャリアコンサルタント) YouTubeをみよう！ スタッフ	10月8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) 趣味&ものづくりの会 スタッフ *フリースペース利用もOK OG・OBさん開放日 トランプ・ボードゲームの会	10月9日 予約 当事者研究 五十嵐佐京さん (精神保健福祉士) カラダとココロを リフレッチ！ スタッフ (鈴木) すぺレク	10月10日 予約 社会人のための スキルアップゼミ！ スタッフ ゲームdeコミュニ ケーション スタッフ
午前 10:30 ↓ 12:00 午後 13:30 ↓ 15:00 放課後	10月13日 予約 ハロウィン飾りを 作ろう！ スタッフ トランプ大会 スタッフ	10月14日 予約 コグトレ！ スタッフ 午後2本立て すぺ散歩 すぺいろにて フリースペース すぺいろにて	10月15日 予約 押し花講座 中村美和さん ポジティブトーク♪ スタッフ	10月16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) 趣味&ものづくりの会 スタッフ *フリースペース利用もOK	10月17日 予約 スタッフチャンネル スタッフ ヨガ& リラクゼーション スタッフ
午前 10:30 ↓ 12:00 午後 13:30 ↓ 15:00 放課後	10月20日 予約 セラピーカード入門 岡田太陽さん (公認心理師) 美術造形 永野徹子さん (造形作家) フードバンク搬入お手伝い	10月21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) すぺワーク！(軽作業) スタッフ ※作業後はゲームやります！	10月22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) 潤さんと深める医療の話 岩谷潤さん (精神科医) トランプ・ボードゲームの会	10月23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) 運営ミーティング スタッフ すぺワーク(環境整備)	10月24日 予約 すぺワーク！ スタッフ カラダとココロを リフレッチ！ スタッフ (鈴木)
午前 10:30 ↓ 12:00 午後 13:30 ↓ 15:00 放課後	10月27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) 趣味&ものづくりの会 スタッフ *フリースペース利用もOK すぺレク	10月28日 予約 2本立て ペン字練習会 すぺいろにて フリースペース すぺいろにて ゲームdeコミュニ ケーション スタッフ	10月29日 予約 2本立て 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 ハロウィン準備会 すぺいろ	10月30日 予約 カラダが元気になる 勉強会(栄養学) スタッフ (鈴木) 午後2本立て すぺ散歩 すぺいろにて フリースペース すぺいろにて	10月31日 予約 ハロウィン準備会 すぺいろ ハロウィンパーティー スタッフ

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	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	(キャリアコンサルタント)	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	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】	(精神保健福祉士)	
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
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	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	(公認心理師)	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という方も大歓迎です♪
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
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＊
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）	身体を動かして、いつもとは違ったコミュニケーションを体験してみましょう！
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★		金曜日を楽しもう！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ましょう

ト ピ ッ ク ス	<u>土曜日の開所について</u>
	<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、ぜひご活用ください！</u>
	<u>放課後サークルについて</u>
	<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>
	<u>9月分の交通費申請について</u>
	<u>10月10日(金)が申請期限となります。申請後、10月20日(月)からお渡し予定です。</u>