

	月	火	水	木	金
午前 10:30 ↓ 12:00 午後 アサー ニ レ 15:00 放課後	すべいろ講座カレンダー 7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)		7月1日 予約 スタッフチャンネル スタッフ YouTubeをみよう！ スタッフ	7月2日 予約 朝ヨガ！ スタッフ 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)	7月3日 予約 2本立て ペン字練習会 すべいろにて フリースペース すべいろにて 七夕飾りを作ろう！ スタッフ
午前 10:30 ↓ 12:00 午後 13:30 ↓ 15:00 放課後	7月6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） 美術造形 永野徹子さん (造形作家)	7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) 七夕カフェ スタッフ	7月8日 予約 新講座 アサーティブ トレーニング【入門】 堀内香苗さん(精神保健福祉士) すべワーク！ スタッフ OG・OBさん開放日 トランプ・ボードゲームの会	7月9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	7月10日 予約 カラダとココロを リフレッチ！ スタッフ（鈴木） トランプの会 スタッフ
午前 10:30 ↓ 12:00 午後 13:30 ↓ 15:00 放課後	7月13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 フードバンク搬入お手伝い	7月14日 予約 当事者研究 五十嵐佐京さん (精神保健福祉士) すべワーク！ (軽作業) スタッフ	7月15日 予約 押し花講座 中村美和さん ゲームdeコミュニ ケーション スタッフ	7月16日 予約 社会人のコツ ～はじめの一步～ スタッフ 井上さんと話そう♪ スタッフ	7月17日 予約 2本立て すべ金 ～朝カフェ～ すべいろにて フリースペース すべいろにて すべいろシネマ スタッフ
午前 10:30 ↓ 12:00 午後 13:30 ↓ 15:00 放課後	7月20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 スタッフとお話し会 スタッフ	7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) ヨガ& リラクゼーション スタッフ	7月22日 予約 好きなものについて 話そう！ スタッフ 運営ミーティング スタッフ 職員研修のため 16:00閉所とさせていただきます	7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) 趣味&ものづくりの会 スタッフ * フリースペース利用もOK すべワーク（環境整備）	7月24日 予約 イベント 手作りゲームを作ろう スタッフ イベント 手作りゲーム大会 スタッフ
午前 10:30 ↓ 12:00 午後 13:30 ↓ 15:00 放課後	7月27日 予約 趣味&ものづくりの会 スタッフ * フリースペース利用もOK ポジティブトーク♪ スタッフ	7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） ゲームdeコミュニ ケーション スタッフ	7月29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) 夏祭り作戦会議！ スタッフ トランプ・ボードゲームの会	7月30日 予約 すべワーク！ スタッフ すべいろクイズ大会 スタッフ	7月31日 予約 コグトレ！ スタッフ カラダとココロを リフレッチ！ スタッフ（鈴木）

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
☒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)	協力してゲームや謎解きをしながらコミュニケーションの練習をしていきましょう！
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【入門】	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【初心者】		
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み講座です
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↑↑
考えてみよう！将来のお金のこと		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！
社会人のコソ〜はじめの一歩〜		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
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！
心と身体のコンドیشنUP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

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>6月分の交通費申請について</u>
	<u>7月10日(金)が申請期限となります。申請後、7月20日(月祝)からお渡し予定です。</u>