

# 8月講座スケジュール一覧

## 今月のテーマ「睡眠のトリセツ」&「サボリ術」

	7/28/月	7/29/火	7/30/水	7/31/木	8/1/金
小学生向け ライブ 14:20~ ※夏休み時程	【にんトレ講座】 ～ことばの力～ インタビューにこたえよう	【にんトレ講座】 ～ことばの力～ そっくりさくぶん	【にんトレ講座】 ～きく力～ くわしくききとろう！	【にんトレ講座】 ～みる力～ どっちがゴールできるかな？	【にんトレ講座】 ～みる力～ ちがうところはどこ？
ナビゲーター	笠原	溝井	千葉	岩井	千葉
中高生向け ライブ 15:00~ ※夏休み時程	【解決！お悩み相談所】	【解決！お悩み相談所】	【解決！お悩み相談所】	【解決！お悩み相談所】	【解決！お悩み相談所】
ナビゲーター	笠原	溝井	千葉	岩井	千葉
じぶん研究講座 20:00~ ※要申し込み	【じぶん研究講座】 オリエンテーション ※要申し込み	【じぶん研究講座】 感覚過敏？鈍麻？ じぶんの「感覚トリセツ」 を作ろう ※要申し込み	【じぶん研究講座】 LINE既読無視OK？ 「友達の基準」を知ろう ※要申し込み	【じぶん研究講座】 AIやICTが自分を救う！？ 生きやすさUP作戦 ※要申し込み	【じぶん研究講座】 夜更かしを減らす 自分らしい眠りの整え方 ※要申し込み
ナビゲーター	野田/千葉/平山/森田	野田/千葉/平山/森田	野田/千葉/平山/森田	野田/千葉/平山/森田	野田/千葉/平山/森田
	8/4/月	8/5/火	8/6/水	8/7/木	8/8/金
小学生向け ライブ 14:20~ ※夏休み時程	【にんトレ講座】 ～みる力～ どっちがゴールできるかな？	【にんトレ講座】 ～ことばの力～ なんのなかまかな？	【にんトレ講座】 ～ことばの力～ レポーターになろう！	【にんトレ講座】 ～ことばの力～ なんのなかまかな？	【にんトレ講座】 ～みる力～ ほしをつつけよう！
ナビゲーター	笠原	溝井	千葉	岩井	大野
中高生向け ライブ 15:00~ ※夏休み時程	【ライフスキル講座】 睡眠のトリセツ 『ぐっすり眠るってどういうこと？』 夏休み15:00~	【ライフスキル講座】 睡眠のトリセツ 『睡眠の大切さを知ろう』 夏休み15:00~	【ライフスキル講座】 睡眠のトリセツ 『体温のスイッチ』 夏休み15:00~	【ライフスキル講座】 睡眠のトリセツ 『脳のスイッチ』 夏休み15:00~	【ライフスキル講座】 睡眠のトリセツ 『みんなで考えよう睡眠対策！』 夏休み15:00~
ナビゲーター	笠原	溝井	千葉	岩井	大野
じぶん研究講座 20:00~ ※要申し込み	【じぶん研究講座】 脱ネガティブモード！ メンタルケア術 ※要申し込み	【じぶん研究講座】 もう一人で抱えない！ 頼れる人の見つけ方 ※要申し込み	【じぶん研究講座】 関係づくりをスムーズに！？ 100通りの恋愛観 ※要申し込み	【じぶん研究講座】 “なんとなく不安”から抜け出す 自分に合う働き方探し ※要申し込み	【じぶん研究講座】 クロージング ※要申し込み
ナビゲーター	野田/千葉/平山/森田	野田/千葉/平山/森田	野田/千葉/平山/森田	野田/千葉/平山/森田	野田/千葉/平山/森田
	8/11/月	8/12/火	8/13/水	8/14/木	8/15/金
小学生向け ライブ 14:20~ ※夏休み時程	お休み(祝日)	【にんトレ講座】 ～うごく力～ まねしてみよう！	【にんトレ講座】 ～みる力～ くわしくききとろう！	【にんトレ講座】 ～みる力～ なんのかけらかな？	【にんトレ講座】 ～ことばの力～ インタビューにこたえよう
ナビゲーター	-	溝井	千葉	岩井	大野
中高生向け ライブ 15:00~ ※夏休み時程	お休み(祝日)	【サークル活動】 鉄道！	【サークル活動】 音楽！	【サークル活動】 アニメ・マンガ！	【サークル活動】 ゲーム！
ナビゲーター	-	溝井	千葉	岩井	大野
夜の講座 20:00~	-	-	-	-	-
ナビゲーター	-	-	-	-	-
	8/18/月	8/19/火	8/20/水	8/21/木	8/22/金
小学生向け ライブ 14:20~ ※夏休み時程	合宿のためお休み	合宿のためお休み	【にんトレ講座】 ～みる力～ おなじかたちはどれ？	【にんトレ講座】 ～きく力～ くわしくききとろう！	【にんトレ講座】 ～みる力～ ならびかえよう！
ナビゲーター	-	-	千葉	岩井	大野
中高生向け ライブ 15:00~ ※夏休み時程	合宿のためお休み	合宿のためお休み	【ライフスキル講座】 サボリ術『サボるってどういうこ と？』	【ライフスキル講座】 サボリ術『マネをするっていけな い？』	【ライフスキル講座】 サボリ術『答えをみるっていけな い？』
ナビゲーター	-	-	千葉	岩井	大野
夜の講座 20:00~	-	-	-	-	-
ナビゲーター	-	-	-	-	-
	8/25/月	8/26/火	8/27/水	8/28/木	8/29/金
小学生向け ライブ 16:40~	【にんトレ講座】 ～ことばの力～ なんのなかまかな？	【にんトレ講座】 ～きく力～ どこにいくのかな？	【にんトレ講座】 ～うごく力～ どんなポーズになる？	【にんトレ講座】 ～うごく力～ まねしてみよう！	【にんトレ講座】 ～きく力～ くわしくききとろう！
ナビゲーター	笠原	溝井	千葉	岩井	大野
中高生向け ライブ 17:20~	【解決！お悩み相談所】	【解決！お悩み相談所】	【解決！お悩み相談所】	【解決！お悩み相談所】	【解決！お悩み相談所】
ナビゲーター	笠原	溝井	千葉	岩井	大野
夜の講座 20:00~	-	-	-	-	-
ナビゲーター	-	-	-	-	-

※一部の講座タイトルや担当ナビゲーターは変更の可能性がございます。予めご了承ください。

※じぶん研究講座は別料金/要申込です。こちらのウェブサイトよりお申し込みください。: <https://www.teensmoon.com/information/zibunkenkyu2025summer/>