



よこはま

# 東部

自立応援プラットフォーム

# ユースプラザ



## 2017年4月 予定表



月		火		水		木		金		土		日	
										1		2	休館
										フリースペース			
-----												休館	
3		4		5		6		7		8		9	休館
フリースペース		フリースペース		フリースペース お休み		フリースペース		フリースペース		フリースペース			
-----												休館	
				※面談は実施						新年度 オリエンテーション 14:00 - 16:00			
10		11		12		13		14		15		16	休館
フリースペース		フリースペース		フリースペース お休み		フリースペース		フリースペース		フリースペース			
-----												休館	
東プラ スポーツアワード ～バスケットボール～ 10:30 - 13:00		菜園ワーク 11:15 - 12:15		※面談は実施				コミュニケーション ワーク 14:00 - 15:30		ミュージック アワード 14:30 - 15:30			
17		18		19		20		21		22		23	休館
休館		フリースペース		フリースペース お休み		フリースペース		フリースペース		フリースペース			
	-----												休館
				※面談は実施		女子会企画 ミーティング 14:00 - 15:30				東プラメンバー 親睦会 11:00 - 16:00			
24		25		26		27		28		29		30	休館
フリースペース		フリースペース		フリースペース お休み		フリースペース		フリースペース					
-----												休館	
				※面談は実施		お手伝い ワーク 11:15 - 12:15							

※ プログラムは全て「予約制」です。参加希望の方はスタッフまでお声かけください。  
 お電話での問い合わせは、TEL：045-642-7001 まで。  
 ※ 集合/開催場所は、東部ユースプラザの2階です。(一部 所外開催あり)

詳しくは裏面をご確認ください。

プログラム	日時	主な内容
新年度 オリエンテーション	4月8日(土) 14:00 - 16:00	新年度を迎えて、東プラの上手な利用方法、居場所でのルールやマナーなど、過ごし方について紹介するよ。メンバー主体のサークル活動や、東プラ菜園の紹介も！これであなただも東プラ利用のプロフェッショナル！
東プラススポーツアワード ～バスケットボール～	4月10日(月) 14:00 - 16:00	暖かい季節になってきたし、重たいコートは脱いで鈍った身体を動かそう！居場所内ではなかなかできないチームスポーツをしに、潮田地区センターまで出かけよう。 今月は、コートを借りてバスケットボールにチャレンジ！
菜園ワーク	4月11日(金) 11:15 - 12:15	春が来たよ！さあ、今年も東プラ菜園で草花を育てよう。みんなで世話をして大切に育てていけば、きっと立派に実ってたくさん収穫ができるよ！ 年間で何を植えていくかのスケジュールなどは、これからみんなで決めていきます。
コミュニケーションワーク	4月14日(金) 14:00 - 15:30	「ありがとう！」の気持ち、伝えられていますか？人に感謝やお礼を伝えるのって、気恥ずかしかったりして、なかなか難しいのではないのでしょうか？ワークに参加して、普段なかなか言葉でできない気持ちを表現してみましょう。
ミュージックアワード	4月15日(土) 14:00 - 15:30	みんな、普段どんな音楽を聴いてるかな？自分の好きな音楽をyoutubeで流して紹介しあう時間です。どんなところが好きなかな？初めて聴いた時はいつとんな時だったかな？そんな紹介をしながら、お互いの持ってきた曲をじっくり聴いてみよう！
女子会企画 ミーティング	4月20日(木) 14:00 - 15:30	待望の女子会企画！今年はどうな内容でどんなことをやるか、お茶菓子をつまんでティータイムしながら、みんなで一緒に話しあいましょう！ こんなことやりたい！というステキなアイデアを、どんどん持ち寄ってくださいね☆
東プラメンバー 親睦会	4月22日(土) 11:00 - 16:00	新しいメンバーやスタッフを迎え、親睦を深める懇親会だよ。メニューは手作りなので、何を作るかからみんなで決めて、美味しく盛り上がりましょう。メンバー同士、仲良くなるいい機会です。みんな奮って参加してね！
お手伝いワーク	4月27日(木) 11:15 - 12:15	東プラの簡単なお手伝いをして、仕事のコミュニケーションや仕事感覚を養おう！短い時間で、やることも難しくなく、できることから始めます。作業のコツや進め方、報・連・相のやり方についても、スタッフからアドバイスやレクチャーがあるので安心して参加できます。

## Topp's Columns

皆さん、はじめまして！！東プラのナビゲーターの「トッピー」です。

このコラムを通じて皆さんの毎日の生活が楽しくなる情報をお伝えしていくので楽しみに！

さて、今月は「気分転換について」です。

皆さんは、1日中気分が晴れない…、落ち込んでなかなか寝付けない…そんな時はありませんか？そういう時は『気分転換』が必要です。もっと具体的に言えば「体勢や姿勢を変えること」です。例えば、座りっぱなしの時には、立ち上がって少しの距離でも移動してみる。寝ている時はベットや布団に腰かけてみる。…実はそれだけでも十分な気分転換になるんですよ。

また人は『匂いを嗅ぐ』と気分転換になるとも言われています。特に、ハーブやアロマの香りは気持ちを落ち着かせてストレス解消や快眠につながるとも言われています。例えば、枕の下にラベンダーやジャスミンの小袋を置くだけでも、その効果は歴然と違いますよ！さっそく試してみたいはいかがですか？

