



よこはま

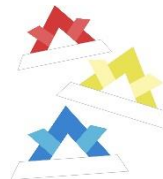
東部

自立応援プラットフォーム

ユースプラザ



2017年 5月 予定表



月		火		水		木		金		土		日	
1		2		3		4		5		6		7	
フリースペース		フリースペース		休館		休館		休館		フリースペース		休館	
東プラススポーツ アワード① 10:30 - 13:00										お手伝い ワーク① 11:15-12:00			
8		9		10		11		12		13		14	
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		お手伝い ワーク② 11:15 - 12:00		コミュニケーション ワーク① 14:00 - 15:30		アートワーク ～おたずねスゴロク～ 14:00-16:00			
15		16		17		18		19		20		21	
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	
		お手伝い ワーク③ 11:15 - 12:00		※面談は実施		女子会企画 14:00 - 15:30		木下大サーカス 横浜公演観覧 11:30 - 16:30					
22		23		24		25		26		27		28	
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	
		菜園ワーク 11:15 - 12:15		※面談は実施				お手伝い ワーク④ 11:15 - 12:00		季節を感じよう みんなでピクニック 12:30 - 16:30			
29		30		31									
フリースペース		フリースペース		フリースペース お休み									
東プラススポーツ アワード② 10:30 - 13:00		コミュニケーション ワーク② 13:00 - 14:30		※面談は実施									

2017.4.27 改訂版

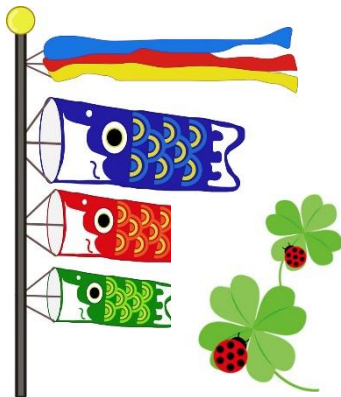
※ プログラムは全て「予約制」です。参加希望の方はスタッフまでお声かけください。

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
東プラススポーツアワード①	5月1日(月) 10:30 - 13:00	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。
東プラススポーツアワード②	5月29日(月) 10:30 - 13:00	
お手伝いワーク①	5月6日(土) 11:15 - 12:00	東ブ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。
お手伝いワーク②	5月11日(木) 11:15 - 12:00	
お手伝いワーク③	5月16日(火) 11:15 - 12:00	
お手伝いワーク④	5月26日(金) 11:15 - 12:00	
コミュニケーションワーク① ～できるようになるための コミュニケーション～	5月12日(金) 14:00 - 15:30	コミュニケーションってなに？カタカナ英語で便利な言葉だけど、その意味はとても幅広く感じてしまうよね。今回は使えるコミュニケーションに的を絞って、自分で活用できるコミュニケーション術を学ぼう。
コミュニケーションワーク② ～会話力・雑談力をあげる～	5月30日(火) 13:00 - 14:30	会話が苦手…。何を話したらいいかわからない……。言葉が上手く出てこない……。そんなあなたへ「お助けコミュニケーション術」を伝授します！でも、堅苦しく考えることはありません。今月もこのワークでわくわく！トークしよう！
アートワーク ～おたずねスゴロク～	5月13日(土) 14:00 - 16:00	パッと質問の言葉が浮かんでこないなあ…。ふだん、周りのひとに聞いてみたいことがあるけど聞けない…。そんなときは、スゴロクを使えばいいじゃない！楽しく遊びながら、気軽に「おたずね」しましょう！
女子会企画	5月18日(木) 14:00 - 15:30	女子会企画第2弾！好きな映画や本、インターネット動画など持ち寄って、女の子だけのおしゃべり時間を今月も楽しみましょう！！
木下大サーカス 横浜公演観覧	5月19日(金) 11:30 - 16:30	「木下大サーカス」TVのコマーシャルなど、どこかで一度は聞いたことありませんか？そんなんです、かの有名なサーカス団、ホワイトライオン、象の曲芸ですよ。4年ぶりに横浜で開催します。みんなで見に行くべしです！！
菜園ワーク	5月23日(火) 11:15 - 12:15	春が来たよ！さあ、今年も東ブ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。
季節を感じよう みんなでピクニック	5月27日(土) 12:30 - 16:30	みなさんはゴールデンウィークどこかへお出かけしましたか？東ブラでも、季節の変化を探しに「新しい発見」に出かけましょう！！ 今月は、「全国都市緑化よこはまフェア」にお花を見に行きます。



Toppo's Columns

こんにちは、Toppoだよ！5月になり、新しい環境にも慣れて、少し緊張がほぐれきたのではないかな？

この時期は、たまっていた疲れが現れてくるので、しっかりと体調管理をしていこう！また疲れをため込まないためには、気分転換をすることが効果的だよ。スポーツ、読書、映画鑑賞、散歩、森林浴、カラオケなど..自分に合った気分転換をしてこの時期を乗り切っていこう！

今月は、サーカスの観覧やピクニックなど外出プログラムが多くなっているよ。外に出て、気持ちをリフレッシュさせようね！