



よこはま

東部

自立応援プラットフォーム

ユースプラザ



2018年 3月 予定表



月	火	水	木	金	土	日
			1 フリースペース	2 フリースペース	3 フリースペース	4 休館
			ダスキン職場体験 オリエンテーション 14:00 - 15:00	朗読 14:00 - 16:00	ひな祭り 11:00 - 16:00	
5 フリースペース	6 フリースペース	7 フリースペース お休み	8 フリースペース	9 フリースペース	10 フリースペース	11 休館
ダスキン 職場体験	ダスキン 職場体験	※面談は実施	ダスキン 職場体験	ダスキン 職場体験 お手伝いワーク 14:00 - 15:00	ダーツ大会 14:00 - 15:30	
12 フリースペース	13 フリースペース	14 フリースペース お休み	15 フリースペース	16 フリースペース	17 フリースペース	18 休館
東プラススポーツ アワード ～バスケットボール～ 11:00 - 13:30	女子会 ～Yカフェ訪問～ 12:00 - 16:00	※面談は実施	ヨガ講座 14:00 - 15:30	ポスティング① 14:00 - 16:00	ポスティング② 14:00 - 16:00	
19 休館	20 フリースペース	21 休館	22 フリースペース	23 フリースペース	24 フリースペース	25 休館
	ポスティング 予備 14:00 - 16:00		東プラ卓球選手権 14:00 - 15:30		みんなの仕事体験 ぶっちゃけトーク 13:00 - 14:55 仕事体験について 聴いてみよう 15:00 - 16:00	
26 フリースペース	27 フリースペース	28 フリースペース お休み	29 フリースペース	30 フリースペース	31 フリースペース	
ボーリング 14:00 - 15:30	お散歩プログラム 13:00 - 16:00	※面談は実施	菜園ワークは随時実施します！			

※ プログラムは原則全て「申込み制」です。参加希望の方は、居場所スタッフまたは1階の事務室へお声かけください。申込みの手続きを行います。

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 所外での開催もあり。)

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
朗読 申込みは1日(木)まで	3月2日(金) 14:00 - 16:00	外部の講師を招き、朗読講座をやります！声に出して作品を読んでみたい、朗読に興味があるけど勇気が出ない、自分の声に自信がない..そんな方も大歓迎です！声を出さなくても、その場にて雰囲気を楽しむだけでもOKなので、ぜひ朗読を体験してみましよう♪
ひな祭り 申込みは2月27日(火)まで	3月3日(土) 11:00 - 16:00	3月3日といえば、ひな祭りですね。皆で食事を準備して、作って、食べながら、お互いのことを知ることが出来る楽しい時にしたいと考えています。食べるだけでもOKなので、是非参加してね！
お手伝いワーク	3月9日(金) 14:00 - 15:00	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。
ダーツ大会	3月10日(土) 14:00 - 15:30	東ブラでダーツ大会を開催するよ♪インナーブル(的の中心)をめがけて矢を投げよう！チーム戦も行う予定だよ。同じチームのメンバー同士で協力して優勝を目指そう！
東プラススポーツアワード ～バスケットボール～ 申込みは10日(土)まで	3月12日(月) 11:00 - 13:30	身体を動かして気持ちをリフレッシュさせよう！居場所内ではなかなかできないチームスポーツにトライ！さあ、みんなで潮田地区センターまで出かけよう！今月はバスケットボールをやります。
女子会 ～Yカフェ訪問～ 申込みは12日(火)まで	3月13日(火) 12:00 - 16:00	今月の女子会は、関内にあるYカフェ・パーションに伺い、アクセサリーのワークショップに参加します！誰にでも出来る簡単なアクセサリーですので、是非一緒に参加しましょう♪
ヨガ講座 申込みは13日(火)まで	3月15日(木) 14:00 - 15:30	外部の講師を招き、ヨガ講座を開催する事になりました！難しいポーズでなく、簡単なポーズで、筋肉や関節の緊張を解き、人と比べないで自分と向き合う練習になる機会になったらと思います。「身体を動かすと気持ちいい♡」そんなヨガ講座に、お気軽にご参加下さい！
東ブラ卓球選手権	3月22日(木) 14:00 - 15:30	東ブラで卓球大会を開催するよ♪身体を動かして体力を付けよう。ダブルスも行う予定なので、ペアで協力して勝利を目指そう！運動した後は気持ちもリフレッシュできるよ(^^)／
みんなの仕事体験 ぶっちゃけトーク	3月24日(土) 13:00～14:55	これまでに仕事をしてきたメンバーさん同士集まって、仕事の体験を話してもらいます。どんな仕事をしてきたか、仕事の楽しさや、仕事によって得た喜び、大変さや苦勞、どのような過程を経てきたかなど、話してもらい、逆に、気になったことを質問します。
仕事体験について 聴いてみよう	3月24日(土) 15:00 - 16:00	現在、仕事をしているメンバーさんに、仕事体験を話してもらいます。どんな仕事をしているか、仕事の楽しさ、大変さや苦勞、仕事をする前と後での仕事に対する印象の違い、どのような過程を経てきたか、など、様々な話してもらい、逆に、気になったことを質問します。
ボーリング	3月26日(月) 14:00 - 15:30	東ブラでボーリング！ボーリングが趣味という人も、久しぶりなあなたも、東ブラの特設レーンとスペシャルルールでピンを倒す爽快感をみんなで味わおう(^o^)!
お散歩プログラム	3月27日(火) 13:00 - 16:00	3月のお散歩プログラムは、鶴見区内の『みその公園と横溝屋敷』です！花見を兼ね歴史的な日本家屋を見て春の息吹を感じましょう。帰りはトレッサ横浜に寄ろうと思います\(^.^)／

就労体験講座	日時	主な内容
ダスキン職場体験 オリエンテーション	3月1日(木) 14:00 - 15:00	職場体験の準備。社会的マナーや体験に必要な知識を事前にお伝えします。 (※ダスキン職場体験に参加する方は、こちらの講座への参加が必須となります)
ダスキン 職場体験	3月5日(月)・6日(火) 8日(木)・9日(金) の4日間 13:00 - 16:00	ダスキンの工場内での職場体験です。 体験の具体的な内容はオリエンテーションにてご説明します。
ポスティング①②、予備日 ＜雨天中止＞	3月16日(木)、17日(金) ※予備日 20日(火) 14:00 - 16:00	企業イベントチラシのポスティングにチャレンジしてみませんか？一連の作業を通して、効率的な手順を考えたり、地域の人と触れ合ったりと、そこから得られる様々な体験ができるはず。お仕事体験の「はじめの一歩」としてチャレンジしてみましよう！スタッフも同行しますから、ちょっと心配...という人も大丈夫！



Topy's Columns

Happy Birthday トッピー～♪ Happy Birthday To Me～♪
3月で東ブラが開所してから丸5年。僕は今年で5才になるよ。

この1年たくさんのお会いがあったね。みんなと関わる中でトッピーも様々な経験をさせてもらったと思ってるよ！みんなにとってこの1年はどうだったかな？東ブラを卒業した人もいて、みんな前よりも成長しているとトッピーは思うよ。東ブラでみんながそれぞれ成長できることを願って、これからもよろしくお願ひしませう！