

# よこはま北部ユースプラザ予定表 3月

月	火	水	木	金	土	日
	1 12:00~18:00 まったりの日	2 12:00~18:00 まったりの日	3 12:00~18:00 まったりの日	4 12:00~18:00 まったりの日	5 12:00~18:00 まったりの日	6 休館日
	15:30~17:30 テーマトークの日		12:00~14:00 スポーツプログラム	12:00~13:00 地域清掃	12:30~13:30 ほっと♪ うたごえたいむ	
7 居場所は お休み	8 12:00~18:00 まったりの日	9 12:00~18:00 まったりの日	10 12:00~18:00 まったりの日	11 12:00~18:00 まったりの日	12 12:00~18:00 まったりの日	13 休館日
	14:00~17:00 おやつ作り	14:00~16:00 音楽プログラム	14:00~15:00 ストレッチ プログラム	15:00~17:00 パソコン教室		
			16:00~18:00 手芸部(自主)			
14 休館日	15 12:00~18:00 まったりの日	16 12:00~18:00 まったりの日	17 12:00~18:00 まったりの日	18 12:00~18:00 まったりの日	19 12:00~18:00 まったりの日	20 休館日
				14:30~15:30 文集(自主)	14:00~17:00 まーじゃん同好会 (自主)	
				15:30~17:30 オーバー30の日 (多目的室)		
21 休館日 (春分の 日)	22 12:00~18:00 まったりの日	23 12:00~18:00 まったりの日	24 12:00~18:00 まったりの日	25 12:00~18:00 まったりの日	26 ★13:30~18:00 まったりの日	27 休館日
		14:00~16:00 音楽プログラム		15:00~17:00 パソコン教室	11:30~13:30 家族のセミナー	
28 居場所は お休み	29 12:00~18:00 まったりの日	30 12:00~18:00 まったりの日	31 12:00~18:00 まったりの日	※スポーツプログラムは現地集合・現地解散です。 ※オーバー30の日は30歳以上の方が 対象のプログラムです。		
	14:00~16:00 レディース ティータイム (多目的室)					

## よこはま北部ユースプラザ

(運営：特定非営利活動法人 月一の会)

【住 所】〒224-0032 横浜市都筑区茅ヶ崎中央 11-3  
ウェルネスセンタープラザ南ビル 3階 A号室

(アクセス：市営地下鉄センター南駅から徒歩6分)

【TEL】045-948-5503 (相談専用) / 045-948-5505 (お問い合わせ・FAX)

【開館時間】11:00~19:00 (居場所は、火曜~土曜日の12:00~18:00)

※休館日：日曜、祝日、第三月曜日、年末年始

(第3月曜日が祝日の場合、第2月曜日も休館)



ホームページ

<http://www.kitapla.jp/>

## 【ユースプラザ利用の流れ】

※見学希望の方はお問い合わせください

### 初回相談 (要予約)

登録、施設の説明 など



### ユースプラザ利用

- ・相談 (要予約)
- ・まったりの日 (居場所)
- ・プログラム
- ・社会・就労体験

# きたぷら通信



## ■ほっと♪うたごえたいむ

毎回、歌とトーンチャイムの合奏をして楽しんでいます。

2月は「粉雪(レミオロメン)」トーンチャイムといっしょに「リンダリンダ(ブルーハーツ)」を歌いました。

歌う前には腹式呼吸の練習をしてウォーミングアップ。おなかから声を出して気持ちよく。

トーンチャイムというのは、見た目は鉄琴をばらしたような楽器で、オルゴールのようなやわらかな美しい音色です。ハンドベルのように1人が1・2本を担当し何人かで演奏するためチームワークが必要なのですが、今回もみなさん心をつにすばらしいハーモニーになりました。

### 歌の後はお茶たいむ♪

今回はミルクの飲み比べ。…と言っても、牛乳ではない！さて何でしょう？飲み比べて当ててみました。わいわい感想を言いながらみごと三種類《豆乳》《ライスミルク》《アーモンドミルク》正解！盛り上がって楽しみました。

ワークは毎月月初めの週末土曜日開催予定です。次回は3月。

予定曲は「空も飛べるはず(スピッツ)」「さくら(森山直太朗)」。甘酒を飲みます。

歌や音楽が好きな方、腹式呼吸に興味のある方、変わった飲み物を飲んでみたい方！

ぜひご参加ください。お待ちしております！



## ■スポーツプログラム

2月はお休みになっていたスポーツプログラムが3月から再び実施されます！

バドミントン、パドルテニス、卓球をやっています。体を動かしたいといった方は多く、毎回10人程の参加者がおられます。

バドミントンで汗を流したい、普段の運動不足を解消したいという方は是非ご参加ください。



## ■北プラ文集

北部ユースプラザの居場所では自主活動として文集作りをえています。その文集の第8号が完成しました！

北プラ文集は、北プラ利用者がエッセイや小説や俳句やマンガの書評などを書き、文集として数カ月に一回発行しているものです。

この他にも写真やイラスト、体験談など、紙面に掲載できるものなら随時募集しています。

ご興味のある方は、居場所スタッフまでご連絡ください。

次号はおいしかったお店とそのメニューを募集し掲載するという企画をしています。こんなお店がおいしかったなど、ご意見お待ちしております！

居場所に文集用のアンケート回収BOXがありますので、そちらまでお願いします。

★その他のプログラムや居場所の様子などは・・・

ブログ「きたぷらな日々」  
<http://blog.kitapla.jp/>

携帯からはコチラ→

