

よこはま北部ユースプラザ予定表 4月



月	火	水	木	金	土	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。 ※4/6に地域散策があります。詳しくは裏面で。				1 12:00~18:00 まったりの日	2 12:00~18:00 まったりの日 ----- 12:30~13:30 ほっと♪ うたごえたいむ	3 休館日
4 居場所は お休み	5 12:00~18:00 まったりの日 ----- 14:00~17:00 おやつ作り	6 12:00~18:00 まったりの日 ----- 14:00~16:00 地域散策(お花見)	7 12:00~18:00 まったりの日	8 12:00~18:00 まったりの日 ----- 15:00~17:00 パソコン教室	9 12:00~18:00 まったりの日 ----- 14:00~17:00 まーじゃん同好会 (自主)	10 休館日
11 居場所は お休み	12 12:00~18:00 まったりの日 ----- 14:00~16:00 音楽プログラム	13 12:00~18:00 まったりの日 ----- 15:30~17:30 テーマトーク	14 12:00~18:00 まったりの日 ----- 12:00~14:00 スポーツプログラム	15 12:00~18:00 まったりの日	16 12:00~18:00 まったりの日	17 休館日
18 休館日	19 12:00~18:00 まったりの日 ----- 14:00~16:00 レディース ティータイム (多目的室)	20 12:00~18:00 まったりの日 ----- 12:00~13:00 地域清掃	21 12:00~18:00 まったりの日 ----- 14:00~15:00 ストレッチ プログラム	22 12:00~18:00 まったりの日 ----- 15:00~17:00 パソコン教室 ----- 14:30~15:30 文集(自主) ----- 15:30~17:30 オーバー30の日 (多目的室)	23 12:00~18:00 まったりの日	24 休館日
25 居場所はお 休み	26 12:00~18:00 まったりの日 ----- 14:00~16:00 音楽プログラム	27 12:00~18:00 まったりの日	28 12:00~18:00 まったりの日 ----- 16:00~18:00 手芸部(自主)	29 休館日 (昭和の日)	30 12:00~18:00 まったりの日	

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

(第三月曜日が祝日の場合、第二月曜日も休館)



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



■スポーツプログラム

2月にいつも借りている体育室が改装で工事中だったため中止だったスポーツプログラムが3月から復活しました。

今回は1面しか取れなかったためバトミントンのみの実施となりました。

バトミントンは手軽にできるスポーツでありながら奥が深く面白いスポーツです。初心者の方でも気軽にできるのもいいところですね。

気楽にといいながら、本気でやると息が上がるくらいの激しいスポーツです。特にうまい人を相手にやると、前に後ろに横にと振り回され疲れ切ります・・・。

しかし、思いっきりスマッシュを打って決まると気持ちがいいですね。

普段運動不足の方、気持ちよく汗をかきたいという方は是非ご参加ください。

2面取れた場合は卓球やパドルテニス（スポンジのボールを使った室内テニス）も実施しますのでお楽しみに！

■音楽プログラム

前回の音楽プログラムは「Ah (superfly)」、
「Butter-Fly (アニメソング)」、
「サヨナラCOLOR (SuperButterdog)」、
「ギター (斉藤和義)」を合奏しました。

合奏には、一つの曲をみんなで演奏し歌を歌うことによって協調する楽しさがあります。

歌だけの人も参加しており、楽器が出来なくても歌が歌いたいといった人の参加も大歓迎です！



■地域散策（お花見）

4月6日（水）に地域散策（お花見）があります。今年は初めの段階での開花予想をもとに四月上旬と計画しましたが、当初の予想より開花が早まり、4月6日ではちょっと遅いような気がしますが、一応お花見としました。

お花見は北部ユースプラザでは毎年恒例となっていますが、昨年も時期がずれてしまい、葉っぱを見るという状態でした。

しかし、春も近づき、暖かくなってきた頃に公園を散策するのは気持ちがいいものです。

毎年ユースプラザから歩いて15分程の所にある中央公園に行きます。桜が咲いていなくても緑が豊かな公園です。ご参加お待ちしております。



■オーバー30の日

北部ユースプラザでは30歳以上の方を対象にオーバー30の日というプログラムを実施しています。

特に何かをするというわけではなく、同世代どうし集まって気楽におしゃべりをする場となっています。

たまに、おしるこやポップコーンを作って、それを食べながらのおしゃべりという回もあります。

30歳以上で同世代とおしゃべりがしたいという方、ご参加をお待ちしています。

★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→

