



2019年7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		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	
東プラススポーツ アワード - 卓球 - 11:00 - 13:00		菜園ワーク① 13:00 - 14:00 七夕飾りを作ろう 14:00 - 15:30		※面談は実施		みんなで体験! マインドフルネス① 14:00 - 15:00		七夕★アート 14:00 - 16:00		ランニングしようぜ 初級編 13:00 - 15:00			
8		9		10		11		12		13		14	
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		みんなで体験! マインドフルネス② 14:00 - 15:00							
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	
		菜園ワーク② 14:00 - 15:00		※面談は実施		女子会 14:00 - 15:30		みんなで体験 マインドフルネス③ 14:00 - 15:00		ランニングしようぜ 中級編 13:00 - 15:00			
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	
フリフェス キックオフmtg 14:00 - 16:00				※面談は実施		みんなで体験 マインドフルネス④ 14:00 - 15:00		フリフェス準備① バルーン作り練習 13:30 - 15:00		職業人講話 特別篇 14:00 - 16:00			
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									
東プラパソコン 勉強会 14:00 - 15:30				※面談は実施									

※ プログラムは全て「予約制」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。予約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。

2019.6.27 発行

※ 集合/開催場所は、原則、東部ユースプラザの2階です。(一部 所外での開催もあり)

※ 4月に行った「利用継続者オリエンテーション」に未参加の方は、スタッフにお知らせください。

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
東プラスポーツアワード - 卓球 -	7月1日(月) 11:00 - 13:00	10時50分集合、東プラを11時出発！ 今月は卓球をします。とあるトーナメントの参加に向けた極秘練習です 経験の有無に関係なく、参加してください！
菜園ワーク①、②	①7月2日(火) 13:00 - 14:00 ②7月16日(火) 13:00 - 14:00	夏に向けて再度、花を育てる作業を開始します 今度こそ、芽をきちんと育てて、きれいな花畑を作りましょー！ 今回からの参加も、もちろん、OKです
七夕飾りを作ろう	7月2日(火) 14:00 - 15:30	7月5日の七夕アートに向けて、七夕飾りを作ります 久々の季節イベント、みなさんぜひ参加して 一緒に飾りを作りましょう！
みんなで体験！ マインドフルネス講座	7月4日、11日(木)、19日 (金)、25日(木) 14:00 - 15:00	毎週連続で、マインドフルネスの講座を開講します マインドフルネスってなに？という方から、興味関心のある方まで ぜひご参加ください！！
七夕★アート	7月5日(金) 14:00 - 16:00	今年の七夕は残念ながら日曜日 そこで居場所では二日早めて、この日に七夕イベントを開催します パステルアートや短冊づくりを行います！！
ランニングしようぜ！！ 初級編	7月6日(土) 13:00 - 15:00	今月より、ランニングしようぜ！！は 「初級編」と「中級編」とに分けます。走るのが初めての方。 経験が無かったり、ちょっと自信が…という方は6日(土)にご参加ください
女子会	7月18日(木) 14:00 - 15:30	久しぶりの女子会は、参加者とスタッフで夏の涼しいスイーツ作り メニューはゼリーのデザートと夏のクーールドリンクです 冷やして固めている間に女子トークも！
ランニングしようぜ！！ 中級編	7月20日(土) 13:00 - 15:00	20日(土)は中級編です 5km以上走れますっ！ガンガン走りたいっ、という方はぜひこちらに 詳しい参加条件は、スタッフ(特に大村さん)に確認してください！！
職業人講話 特別篇 (オンライン中継)	7月27日(土) 14:00 - 16:00	立川の育て上げ本部でのお話を、オンラインで中継します 「思い出のマーニー」や「垂人」などのアニメ作品で演出のお仕事をされていた 方が、制作の中身や関わった作品についてのお話をして下さる予定です
東プラパソコン 勉強会	7月29日(月) 14:00 - 15:30	6月に続いてのパソコン勉強会です 前回の勉強会に参加をされた方が優先になります。新たに参加希望の方は スタッフまで声を掛けてください(人数制限あり)
フリフリフェスタ	日時	主な内容
フリフェス キックオフmtg	7月22日(月) 14:00 - 16:00	9月に開催されるフリフリフェスタに、今年も東プラで参加します 毎年恒例のバルーン作りのほか、ヨーヨーすくいもします その参加に向けたキックオフミーティングです！！
フリフェス バルーン作り練習	7月26日(金) 13:30 - 15:00	毎年恒例の出し物、バルーンアートの練習会です バルーンはみなさんにとっても喜ばれます。特別講師も登場！ 初めての方も、安心して参加してください！



Topy's Columns

今月はコラムの枠がほとんどないので、お休みにします
いつも楽しみして下さるみなさん？、ごめんなさいっ