



2019年6月 予定表



月	火	水	木	金	土	日
					1 フリースペース	2 休館
3 フリースペース	4 フリースペース	5 フリースペース お休み	6 フリースペース	7 フリースペース	8 フリースペース	9 休館
	菜園ワーク 14:00 - 15:30	※面談は実施		クッキングイベント 企画会議 14:00 - 15:30	ランニング しようぜ！！ 13:00 - 15:00	
10 フリースペース	11 フリースペース	12 フリースペース お休み	13 フリースペース	14 フリースペース	15 フリースペース	16 休館
東プラススポーツ アワード - ソフトテニス - 11:00 - 13:00		※面談は実施	春を迎えるワーク 振り返り 14:00 - 15:30			
17 休館	18 フリースペース	19 フリースペース お休み	20 フリースペース	21 フリースペース	22 フリースペース	23 休館
		※面談は実施	クッキングイベント 開催日 11:00 - 16:00		ランニング しようぜ！！ 13:00 - 15:00	
24 フリースペース	25 フリースペース	26 フリースペース お休み	27 フリースペース	28 フリースペース	29 フリースペース	30 休館
	お仕事企画 職業人講和 14:00 - 15:30	※面談は実施		東プラパソコン 勉強会 14:00 - 15:30		

※ 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。

2019.5.23 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
菜園ワーク	6月4日(火) 14:00 - 15:30	プランターで育てていた苗を、外に移し替える作業をします きれいな花を咲かせましょー！
クッキングイベント 企画会議	6月7日(金) 14:00 - 15:30	20日実施するイベントの企画会議を行います みんなで「お菓子作」を作る予定です 何を作るかから、材料、買出しまでみんなで決めます！
ランニングしようぜ！！	6月8日、22日(土) 13:00 - 15:00	ランニング企画、今月からパワーアップです！ これまでの月イチ開催から、二回開催(今月は8日と22日です) みなさんは自分のペースで参加をして下さいっ！！
東プラスポーツアワード -ソフトテニス-	6月10日(月) 11:00 - 13:00	10時50分集合、東プラを11時出発！ 潮田地区センターで、今月はソフトテニスをします！ 経験の有無に関係なく、身体を動かして、気持ちをリフレッシュさせよう。
春を迎えるワーク 振り返り	6月13日(木) 14:00 - 15:30	2月の終わりに実施した「春を迎えるワーク」 参加されたみなさん、覚えていますか？ その内容の振り返りを行います！
クッキングイベント 開催日	6月20日(木) 11:00 - 16:00	クッキングイベント当日です 事前に決めた分担に従って、買出し、準備、調理をし みんなで食べて片付けまで行いませよー！！
お仕事企画 職業人講和	6月25日(火) 14:00 - 15:30	久々のお仕事企画です 今回はスタッフの海老塚さんに ご自身のお仕事体験や失敗談を話していただきます
東プラパソコン 勉強会	6月28日(金) 14:00 - 15:30	東プラパソコン勉強会を始めます 毎月1回か2回程度の開催で、簡単なパソコンの使い方講座をはじめます まだ使ったことない方、初心者の方、ぜひご参加を！！(人数制限あり)

Topy's Columns



こんにちは！！スタッフXです。(^^)/
コラムや編集後記を書くのは苦手なだけにチャレンジしています。
いよいよ6月。6月は祝日が無いから個人的にはとても残念！！
先月からプランターに植えているお花も少しずつ大きくなりキレイに咲いてほしいという個人的な願いが一。
暑い夏に向けて皆さんは何か対策していますか？
人間は発汗するので1日約2ℓの水分を必要としているそうです。
水分は気がつかないうちに失われています。(なんかのCMみたい🐸)
こまめに水分補給をするのは大切です。あとは1時間ごとにとか区切りや目安をつけて飲むのも一つの方法ですよ！！
暑い夏、夏バテしないように注意しながら『令和初の夏』を乗り切りましょう。

