



月	火	水	木	金	土
3 13:00 ボイストレーニング 15:00 カードゲームクラブ	4 13:00 クラフト講座 14:30 ミラクルイングリッシュ 15:30 ちょこボラ (いそピヨ消毒ボランティア)	5 14:30 こころのあそび場 15:30 UVレジン 17:00 PCセミナー/吉田講師	6 13:00 ちがいを楽しむ かんたんアート /松本講師 15:00 なんぷらクラブハウス	7 13:00 スポーツデー @地区センター 15:00 無電源系ゲーム	1 / 8
10 13:00 ボイストレーニング /音楽療法士 角田講師 15:00 カードゲームクラブ	11 山の日	12 14:30 Afternoon Tea(女子限定) 15:30 大人の塗り絵	13 13:00 映画鑑賞会 15:00 ちょこボラ	14 13:00 スポーツデー 卓球 15:00 無電源系ゲーム	15
17 なんぷら 休館日	18 13:00 クラフト講座 14:30 ミラクルイングリッシュ 15:30 ちょこボラ (いそピヨ消毒ボランティア)	19 14:30 こころのあそび場 15:30 Wii大会 17:00 PCセミナー/吉田講師	20 14:00 健康管理講座 /看護師 三浦 15:00 なんぷらクラブハウス	21 13:00 スポーツデー @地区センター 15:00 無電源系ゲーム	22
24 13:00 ボイストレーニング /音楽療法士 角田講師 15:00 カードゲームクラブ	25 13:00 クラフト講座 14:30 ミラクルイングリッシュ 15:30 ちょこボラ	26 13:00 ゆるっとハングル 14:30 Afternoon Tea(女子限定) 17:00 PCセミナー/吉田講師	27 14:00 自分取り扱い講座 /看護師 三浦 15:00 なんぷらクラブハウス	28 13:00 スポーツデー エクササイズ 15:00 マナー講座/川村講師	29
31 13:00 ボイストレーニング /音楽療法士 角田講師 15:30 ちょこボラ (区民活動支援センター装飾)					





ボイストレーニング

体と心をほぐして声を出しやすくし、みんなで歌います。

こころのあそび場

カードゲームやワーク、講座を通して、自分の気持ちをゆるく感じてみます。



Afternoon Tea

女子だけでテーマを決めてグループトークをします。

PCセミナー

一人ひとりの段階に合わせて、WordやExcelを学びます。



ちがいを楽しむかんたんアート

お互いの表現の違いを楽しみながら、アート作品を作ります。

ミラクルイングリッシュ

学校では教わらない、海外の文化や日常英会話を楽しく学びます。



健康管理講座

活動の土台となる健康について実践的ワークをして考えます。

無電源系ゲーム

ボードゲームやカードゲームなど電源を使わないゲームをします。



ちょこボラ

区役所やケアプラザのボランティアをします。



マナー講座

あいさつ、敬語、電話のかけかたなど基本のキから学びます。

なんぷらクラブハウス

オンラインOK。メタバース内でゲームやお絵描きをします。



講座紹介

よこはま南部ユースプラザ

Change Choice Challenge