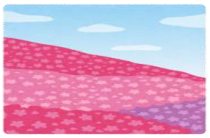
青サポ通信

VOL.152



令和６年４月　浜田市青少年サポートセンター発行

新年度が始まりました！

暖かな春の陽気と共に新年度がスタートしました。４月は環境の変化が多い季節です。新しい環境での心の疲労や、日々の寒暖差などで自律神経も乱れがち。自覚はなくとも気づかぬうちにストレスが溜まっています。そんな時は、まず生活のリズムを整える事を意識してみましょう。生活のリズムといってもなかなか難しいですが、最初は、起きる時間・寝る時間・食事の時間の三つを毎日なるべく同じにすることを心がけるとよいようです。無理をせず、自分に合ったリズムで生活できるとよいですね。

活動報告

フラワーアレンジメント教室開催しました！！

3/6　季節の花を使って素敵な作品が出来ました！！次回は９月に開催予定です。興味のある方は是非参加してくださいね。

４月の教室・クラブ

粘土デコ教室
４月１５日（月）
キャンディーポット
時　間：　14:00～16:00
参加費：　300 円

リラックスストレッチクラブ
４月２２日（月）
時　間：　14:30～15:30
参加費：　無料
活動しやすい服装で参加してください。

パソコン教室
４月　２５日（木）
時　間：　14:00～16:00
参加費：　無料
定　員：　３名

居場所紹介

人と話すのが苦手で自信がないな…。人が多いところはちょっと…。出掛けたい気持はあるけどどこに行けばいいんだろう…etc。
誰しもいろんな悩みを抱えています。青サポの居場所は、そんな悩みを抱えた人たちが安心して過ごせる場所です。無理に何かをしなくてもいい、誰かと話をしなくてもいい、パソコンや自主学習、自宅から持ってきたパズルや創作活動をして過ごす方もおられます。自分なりの過ごし方を見つけ、リラックスして過ごせるといいですね。あなたも一度来てみませんか！？

電子ピアノ自由に弾けます

作品コーナー

図書コーナー

作業室

休憩スペースあります

調理室

パソコン＆学習スペース

教室・クラブは予約制です。各教室の１週間前までに 25-0985 にお電話ください。

※　新型コロナウイルスの発生状況により教室等が変更・中止になる場合がありますのでご了承ください。

青サポ教室・青サポクラブ　4月　の予定

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
				所内会議の為、居場所利用は10時半からです。
15	16	17	18	19
粘土デコ教室 14：00～16：00 実費 300 円　キャンディーポット				
22	23	24	25	26
リラックスストレッチ 14：30～15：30 （14：15集合）			パソコン教室 14:00～16:00	
29	30			
昭和の日				

※ 教室・クラブは**予約制**です。事前に **25－0985** までお電話ください。

＊ 実費 マークの教室は、材料代が必要となります。

＊ 菓子パン教室・料理教室は、不織布マスク・エプロン・三角巾を持参してください。

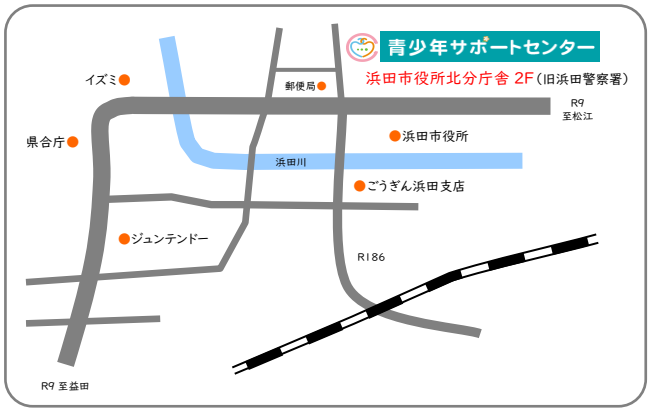
＊ リラックスストレッチクラブは室内用シューズ・飲み物・汗拭きタオルを持参してください。

◎ **浜田市役所北分庁舎の 2F を居場所として、平日の開所時間中（8:30～17:00）は開放しています。**

パソコン、電子ピアノも自由に利用できます。青サポ教室や青サポクラブの時間帯で教室に参加しない場合は、利用できる場所が限られますのでご協力ください。

◎ **青サポ通信**は、浜田市のホームページからもご覧いただけます。

「浜田市 HP 子育て支援サイト⇒青少年サポートセンター⇒“**青サポ通信**”発行しています」



浜田市教育委員会　学校教育課

青少年サポートセンター

〒697-0027　浜田市殿町 22 番地
浜田市役所北分庁舎 2F

相談専用フリーダイヤル 0120-783-419

TEL:0855-25-0985　FAX:0855-24-1080

E-mail：support@city.hamada.lg.jp