

中高生の秘密基地。

ビーラボ

# b-lab

## たより

2019.12.1 発行

12.1 月号

### ごあいさつ

みなさんこんにちは。2019年も終わりに近づきつつあります。12月1月はクリスマスやお正月など楽しいイベントが盛りだくさん。寒さに負けず走り抜けていきましょう。

b-lab的年末のビッグイベントと言えば…「冬フェス」!! 中高生スタッフにとってはこの1年の集大成、あまりb-labに来たことがない人にとっても気軽に楽しめるお祭りになっています。ぜひ足を運んでみてね。(文責:しげ)

### 青春の一冊

b-lab メンバーが中高生時代にハマった本を紹介していく企画。第3回となる今回は、児童書の作家でもある職員のありさんです!



氷室冴子『なんて素敵にジャパネスク』をおすすめします。友人から勧められて読んだのですが、平安時代の宮廷貴族社会がとても良くわかる本です。女性は待つ、を良しとする風潮をぶった切っていく主人公の行動力にスカッとします。古典にあまり馴染みがない中高生でも、この本を読めばぐっと古典に親しみがわくと思います!!

ありさん、ありがとうございます。古典は覚えることが多いし、内容も難しいので苦手意識を持ちやすいですが、これを読めば古典が好きになりそうですね。私も冬休みを利用して、手に取ってみようかと思っています。

イベントの申し込みや詳しい情報は公式 web サイトへ! <http://b-lab.tokyo/>

お問い合わせ: b-lab(文京区青少年プラザ) TEL: 03-5800-2731  
事務局: 文京区教育委員会児童青少年課青少年係 TEL: 03-5803-1186



## b-labってこんなところ!

秘密基地の活用法。

### ホール

今回紹介するのは、受付のすぐ隣にある「ホール」!!

注目ポイントは鏡付きの大きなスタジオの様な構造をしているところ。常に自分の姿を確認しながら練習できるので、ダンス部や演劇部の中高生から絶大な支持を集めているんです。

ユニット登録をすればb-labのサイトから事前予約が可能ですが、当日空いている場合は自由に使うこともできますよ。お友達と一緒に利用してみてください!



b-labで行われるイベントでも、ホールが重宝されています。

2ヶ月に1回行われているヨガイベント(写真)でも、ホールの鏡を利用して楽しくヨガのポーズを学んでいます。私みたいに運動がとにかく苦手!という人でも無理なく参加できるし、かつ適度に体を動かして運動不足の解消もできるのです!特に終了間際10分間のリラックスタイムは気持ちがいいと大好評です。

次は12月に実施を予定しているので、ヨガで心も体もあたたまって12月の厳しい寒さを吹き飛ばしましょう~♪

### 12月イベントカレンダー

詳しくは、HPをチェック!

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### 1月イベントカレンダー

詳しくは、HPをチェック!

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

イベントの申し込みや詳しい情報は公式 web サイトへ! <http://b-lab.tokyo/>

お問い合わせ: b-lab(文京区青少年プラザ) TEL: 03-5800-2731  
事務局: 文京区教育委員会児童青少年課青少年係 TEL: 03-5803-1186

