

# 中・高校生世代向け

## 1人でも友達とでも過ごせる

# 夏休みの居場所はココ!!

### CAPSって?

中・高校生世代を主な対象とした児童館です。性別、学年、学校、職業に関係なく、さまざまな中・高校生世代の方の居場所となっています。

入るとこんな感じ! ロビーの様子

調布市青少年ステーション CAPS  
〒118-0001 調布市上石原1-36-2ハヤシビル3・4階  
☎442-5535

☎午前10時~午後8時  
休館日/第2・4月曜日(祝日の場合はその翌日)

好きな音楽が流れるかも?

DJブースもあるよ

WiiとPS3でも遊べます

### どんなことができますの?

バンドやダンスの練習、友だちとのおしゃべりやスポーツ、工作、インターネット、職員とおしゃべり、ポーッと物思いにふけるなど、自由に過ごすことができます。

### 利用者の声

一どのように利用していますか?

ドラムを演奏しているのですが、家では騒音が気になるので、週3日ほど来館して演奏しています。無料でスタジオが使えるので嬉しいです。

一どんな方におすすめですか?

スタジオがあり定期的にライブも開催しているので、音楽が趣味の方やこれから挑戦してみたい方におすすめです。家でできないことがのびのびできると、友だちもできますよ。

一どんな過ごし方におすすめですか?

フットサルコートや自習室もあるので、家でも学校でもない場所で好きな事に熱中するには良い環境だと思います。スタッフは親近感があるので、先生や親には話せないことも話せます。



### こんな時におすすめ!

- 勉強したいけどカフェだとお金がかかる
- 家以外に行く場所がない
- 友だちと遊ぶ場所がない
- バンドやダンスの練習場所を探している
- ちょっと体を動かしたい
- 学校に行けなかった時に時間をつぶしたい

1人で過ごしたそう人にはガツガツいかないから安心して来てね!



動画でCAPSをご紹介します!

市公式YouTubeチャンネル

### 卒業生の声

一利用者の時はどのように利用していましたか?

学校に軽音楽部がなかったので、楽器を演奏したくて来館し、よくギターを弾いたりしていました。また、漫画がたくさんあるので、漫画だけ読みにくことも。ほかにも絵を描くこともありました。

一どんなところが魅力ですか?

学校の友だちが少なくても、CAPSで新しい友だちができます。学校外での友だちだからこそ長く付き合えるし、今でも付き合いがあります。スタッフやほかの来館者と一緒に会話したり遊べるので、1人で来ても楽しむことができます。

一どんな過ごし方におすすめですか?

勉強や楽器演奏もできるので、短時間の暇つぶしもありだと思います。私は、鍵を忘れて家に入れない時の居場所としても使っていました。



CAPSでは何かにチャレンジしてもいいし、何もしなくてもいい。気楽に行ける、家でも学校でもない居場所として使ってくれたら嬉しいです!

夏休みが始まりましたが、自宅以外で勉強や遊びの場所に困っていませんか?

今回の特集では、市内2カ所の中・高校生世代向けの居場所をご紹介します。初めての場所は緊張すると思いますが、合わなかったらすぐ帰っても大丈夫。全て無料で利用できるの、ふらっと気楽に来てみてください!

☎児童青少年課 ☎481-7534・7536



### 主な使い方

詳細はこちら

CAPS HP



#### 勉強



1人でじっくり取り組むブースや友だちとお菓子を食べながら勉強するブースがあります。

#### 工作



ミシンや工具などの道具が揃っています。1人でプラモデルを作ってもよし、講座に参加してワイワイ作るもよし!

#### 音楽



楽器やアンプの貸し出し、楽器教室などを行っています。練習の成果は、毎年最大3回行っている「CAP ROCK FES」で披露しよう!

#### ダンス



ロビーに面したブースと個室の2つがあり、個人やグループの練習に使用できます。ダンスイベントやワークショップも開催!

#### スポーツ



屋上にはフットサルとバスケットボールができるコートが、室内には卓球台があります。申し込み不要のイベントも開催しています。

### NEW!!

緑ヶ丘児童館 中・高校生世代のフリースペース in 緑ヶ丘地域福祉センター

### どんな場所?

7月からプレオープンしている中・高校生世代向けの居場所です。複数のスペースで勉強できるほか、勉強に疲れたら工作やボードゲームで遊べます。友だちと一緒に来ておしゃべりもできます。

☎緑ヶ丘2-20-16  
☎03-3309-0521  
✉midorigaoka.jidoukan@gmail.com

フリーWi-fi・電源も利用できます!



### 大学生ボランティアが活躍中

緑ヶ丘児童館で子どもたちと遊んだり勉強したりしている白百合女子大学の学生ボランティアが、中・高校生世代向けスペースにも不定期で参加します。勉強で分からないことがあったら質問してください。



学生ボランティアは随時募集中です。興味のある方はぜひご連絡ください!



原則土曜日に開館しています

8月の開設予定  
程 6日(土)、13日(土)、  
20日(土)、27日(土)  
時 午後1時~5時

### CAPSでも緑ヶ丘児童館でも何でも相談受け付け中

中・高校生世代は悩みが多い時期。専門の資格を持ったスタッフが相談に乗ったり、専門機関につないだりします。「悩み事という程のことでもないけど…」など小さなことでもいいので、気軽に声をかけてください。



※定期的な消毒・換気などの感染症対策を実施しながら運営中!