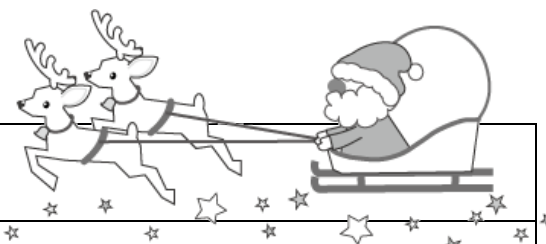




# 熊本市ひきこもり支援センター「りんく」



## 12月のプログラム予定表

| 火 (14:00~15:30) |  | 木 (14:00~15:30) |   |
|-----------------|--|-----------------|---|
| 2日              | ●年賀状作り<br>スタンプやシールなど素材を使って年賀状を作りましょう。見本も準備しています。           | 4日              | ●運動<br>Wi iスポーツを行います。みんなで楽しみながら体を動かしましょう。   |
| 持ってくる物          | 年賀状(年賀状として出したい場合)  |                 |   |
| 9日              | ●茶話会<br>お茶を飲みながらゲームを行います。<br>来月のプログラムの予定もみんなで決めます。         | 11日             | ●ストレスについて<br>ストレスについて学び、自分なりのストレス解消法を探してみましよう。  |
| 16日             | ●DVD鑑賞<br>『インディペンデンスデイ』を鑑賞します。<br>※放映時間の関係で16:00までは鑑賞できます。 | 18日             | ●運動 講師：池田千恵さん<br>簡単なダンスを通して体を動かします。   |
|                 |  | 服装              | 動きやすい服装   |
| 23日             | 祝日(天皇誕生日)のためお休みです。   | 25日             | ●クリスマス会<br>みんなでケーキや軽食を作って食べましよう。<br>そして、1年を振り返り、新しい年を迎えましよう。<br>場所：希望荘(調理室)<br>※14時までに「すこやかホール」にお集まりください。 |
|                 |  | 持ってくる物          | 三角巾とエプロン  |

今年もお世話になりました。

熊本市ひきこもり支援センター『りんく』が開所して2ヶ月が経ちました。早いですね～。

皆さん今年は、どんな1年でしたか？

来年も皆さんにとって素晴らしい1年でありますように・・・

※ご本人向けプログラムの愛称を募集しています！

### 【お問い合わせ】

※活動プログラムに参加希望の方は、下記の連絡先にお問い合わせください。(担当：檀上、高橋)

熊本市ひきこもり支援センター「りんく」

TEL:(096) - 366 - 2220

メールアドレス:tomoni@kumamoto-link.com