



## 1月のプログラム予定表

火 (14:00~15:30)		木 (14:00~15:30)	
6日	●創作活動「書初め」 今年の目標や思いついた文字を書初めで表現してみましょう。	8日	●運動「バドミントン」 実施場所：熊本市立体育館で行います。 集合：13:20までにウェルパル熊本1階ロビーにお集まりください。 現地集合の方は、ご相談ください。
服装	汚れもよい服装	持ってくる物	市電代往復(300円)、タオル、体育館シューズ、動きやすい服装
13日	●茶話会「2月のプログラム決め」&ゲーム みんなで2月のプログラムを決めましょう。その後、懐かしい「すごろく」や「福笑い」をしながらお正月気分を味わいます。	15日	●調理「クッキー」 今年一回目の調理活動です。どんなクッキーができるか楽しみですね。 場所：希望荘(調理室) 集合：13:50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	材料費：100円、エプロン、三角巾
20日	●運動 講師：池田千恵さん 音楽に合わせて簡単なダンスを通して体を動かします。	22日	●DVD鑑賞「アメージングスパイダーマン」 今回は、アクション系です。大きな画面で鑑賞します。 ※放映時間の関係で終了予定時間(15:30)を超過する可能性があります。自由退出できます。
服装	うわばき、飲み物、動きやすい服装		
27日	●表現プログラム「自分の考え方のタイプを知ろう」 考え方は、体調、感情、行動に大きく影響すると言われています。自分の考え方のタイプを知り、体調、感情、行動をバランスよく整える方法を学びましょう。	29日	●外出プログラム「初詣に行こう」 昨年の感謝とこれからの無事を願って参拝に行きましょう。散歩も兼ねて現地まで歩いて行きます。※当日は、現地解散の予定です。 場所：藤崎八幡宮 集合：13:50までにウェルパル熊本1階ロビーにお集まりください。

### 【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。 熊本市ひきこもり支援センター「りんく」(担当：檀上、高橋)

TEL:(096) - 366 - 2220

メールアドレス:tomoni@kumamoto-link.com