



2月のプログラム予定表

火 (14:00~15:30)		木 (14:00~15:30)	
3日	●創作活動「折り紙リース作り」 折り紙を使って『春』にちなんだリースをみんなで作ります。どんなリースができるかは楽しみに♪	5日	●運動「Wiiスポーツ」 Wiiを使って、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	タオル、動きやすい服装
10日	●「3月のプログラム決め」&ゲーム お茶を飲みながら3月のプログラムを決めましょう。 ボードゲームやカードゲームを楽しみましょう。	12日	●調理「恵方巻」 2月は、節分ですね～。今年の方角は西南西。具は何がいいかな～？ 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
17日	●表現プログラム「アサーション（自分も相手も大切に、気持ちのよい自己表現）について学ぼう」 「自分をもっとうまく表現したい」そんなときに役立つのが『アサーション』です。アサーションを学ぶことで、よりよい人間関係を築くことができます。	19日	●DVD鑑賞「思い出のマーニー」 今回は、去年話題になったジブリ作品です。 ※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		
24日	●運動 講師：池田千恵さん リズムカルな音楽に合わせて簡単なステップを踏みながら身体を動かします。 心も身体もポカポカしますよ～。	26日	●外出プログラム「熊本城二の丸公園」 公園にて、キャッチボール・フリスビーなどを行います。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：熊本城二の丸公園 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。

※プログラムはウェルパルクまもと3階の「すこやかホール」で行います。プログラムによっては場所が変更になる場合がございます

【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。 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