



7月のプログラム予定表

火 (14:00~15:30)		木 (14:00~15:30)	
※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。		2日	● 表現プログラム 「合同コラージュ」 お互いに黙ったまま一枚の貼り絵を完成させていきます。 何ができるかな♪ お楽しみに(^^)
7日	● 8月のプログラム決め&茶話会 おいしいお茶を飲みながら8月のプログラムを決めましょう。プログラムが決まったら、おいし〜いお茶を飲みながら「面白い話」「怖い話」「ハマってる事」等のお話をしませんか？ きっと、みんなで飲むお茶はおいしいですよ〜◎	9日	● DVD鑑賞 「千と千尋の神隠し」 引っ越しの途中で、両親とともに不思議な町に迷い込んだ10歳の千尋が、豚にされた両親を助けるという物語。助けるために、仕事をもらうが、代わりに名前を失ってしまう。名前を失うと、帰り道がわからなくなってしまふ...さて、千尋はどうやって両親を助け出すのか？
14日	● 外出プログラム 「プラネタリウム」 場所：熊本市立博物館 集合：市電で行きますので、13:10までにウェルパルク1階ロビーにお集まり下さい。もしくは14時までに熊本博物館にお越し下さい。	16日	● 運動「卓球」 場所：熊本市立体育館 集合：13:30までにウェルパルク1階ロビーにお集まり下さい。現地集合の方はスタッフにご相談下さい。
持ってくる物	観覧料200円 市電利用代(往復)300円	持ってくる物	室内用シューズ 卓球ラケット(お持ちの方のみ) 飲み物 汗拭きタオル
21日	● 創作活動「割り箸紙ヒコウキ」 割り箸と、工作用紙で紙飛行機を作ります。上手に調整すると100m以上飛ぶとか・・・？でも、ただ作っただけでは飛びませんよ。さて、誰の飛行機が一番飛ぶか、楽しみです。	23日	● 語学講座「中国語」& 表現プログラム「エンカウンター」 ☆中国語を学んでみませんか？ちょっと挨拶ができれば、世界が広がるかも？発音や簡単な挨拶を陳先生に学びます！ ☆エンカウンターでは、ショートプログラムを2~3個する予定です。
28日	● 運動「太極拳」 講師：項青さん 八段錦にトライします。呼吸法に合わせて定められた八つの型を行う太極拳です。内臓の強化、心身のリラックス、健康の維持・回復などの効果がありますよ〜♪	30日	● 調理「パフェ」 夏真っ盛りの暑い日には、美味しいパフェを食べたくありませんか？自分好みのオリジナルパフェにいざ挑戦です♪ 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

【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：野村、高橋)

TEL:(096)-366-2220

メールアドレス:tomoni@kumamoto-link.com

