



9月のプログラム予定表

火 (14:00~15:30)		木 (14:00~15:30)	
1日	<p>● 運動「グラウンドゴルフ」 室内でグラウンドゴルフをしてみませんか？シンプルなルールなので、誰でも気軽に楽しめるスポーツです。 場所：すこやかホール</p>	3日	<p>● 茶話会 & 10月のプログラム決め まったりと涼みながら、10月のプログラムを一緒に決めましょう。外出プログラムがネタ切れを起こしつつあります…。他にも雑談など、ほんわかとした時間を皆で過ごせればと思います。</p>
8日	<p>● DVD鑑賞 「パプリカ」 ある研究所で開発された、夢を共有する装置『DC ミニ』が盗まれてしまった…。盗んだ者達に DC ミニが悪用され、研究に携わった人達が、夢を通して脳内を侵略されていってしまう。彼らの正体は？彼らの目的は何なのか？研究員である主人公の千葉敦子は、夢の中の自分「パプリカ」を持っており、侵略された夢を取り返すために戦いに身を投じる！</p>	10日	<p>● 調理「プリン」 今回は皆でプリンを作りたいと思います。美味しいプリンを皆で一緒に作りませんか？手作りならではの味わいが楽しめますよ～！ 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。</p>
		持ってくる物	材料費：100円、エプロン、三角巾
15日	<p>● 外出プログラム 「街カフェへ行こう」 ボンジュール！街中にあるお洒落なカフェテリアで優雅なひと時をとともに過ごしませんか。 集合：13:30 までにウェルパル 1 階ロビーに、もしくは 13:50 にピブレス広場前（熊本市中央区上通町 2-33）にお集まり下さい。</p>	17日	<p>● 語学講座 「中国語」 & 表現プログラム 「エンカウンター」 ☆ニーハオ！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、短いプログラムを2～3つする予定です。 良かったら参加してみませんか？</p>
持ってくる物	熱中対策（帽子など）市電代：片道 150円 カフェ代（自分の注文分）		
22日	<p>祝日 国民の休日 ※プログラムはお休みです。</p> 	24日	<p>● 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。初めての方もお待ちしております♪</p>
29日	<p>● 創作活動「布テープでバッグ作り」 布テープでバッグを作ります。あなただけのマイバッグを一緒に作ってみませんか？誰でも作れますよ～！</p>	<p>※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。</p>	
持ってくる物	材料費：100円 はさみ 本、箱など（作りたいバッグの大きさのもの）		

【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、廣川）

TEL:(096) - 366 - 2220

メールアドレス:tomoni@kumamoto-link.com

