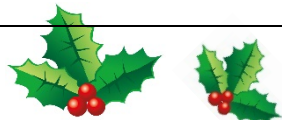




熊本市ひきこもり支援センター「りんく」 ～すまいring♪～



12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 「ヨガ」</p> <p>ヨガは「属性の違う対立しているものが、違いを認め合い自然の摂理に逆らう事なく調和していく」という考え方のもと、心身のバランスを整えることを目的に実施されているそうです。柔軟体操、健康法、ダイエットなど、様々な問題を抱える現代社会にあわせたストレス解消法の一つです。</p>	3日	<p>● 1月のプログラム決め&茶話会</p> <p>すっかり木枯らし舞う冬到来ですね。温かいお茶やお菓子をいただきながら、ゆったりと新春1月のプログラムを一緒に決めましょう。他にも、最近楽しかったことや、今はまっていること、感じたことなどの雑談を、皆で分かち合えたらと思います。</p> 
8日	<p>● DVD鑑賞 「ハンサムスーツ」</p> <p>定食屋を営む大木琢郎（塚地武雅）は優しくて料理上手にもかわからず、ブサイクでメタボリックな体型が災いし、33年間彼女なし。ある日、紳士服店を訪れた彼は1着のスーツを勧められ、言われるままに袖を通してみると、琢郎は見違えるようなハンサム男・光山杏仁（谷原章介）に変身。一躍人気カリスマモデルとなり、超モテモテのドリーム・ライフを満喫していくのだが…。さて、続きは乞うご期待！</p>	10日	<p>● 語学講座「中国語」& 表現プログラム「エンカウンター」</p> <p>☆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！</p> <p>☆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。</p>
15日	<p>● 外出プログラム 「街歩き&カフェ」</p> <p>クリスマスイルミネーションがきれいな街中を自由気ままに散策しませんか。素敵なカフェが見つかるといいですね。</p> <p>集合：13:30 までにウェルパル 1階ロビーに、もしくは13:50 にビブレス広場前（熊本市中央区上通町 2-33）にお集まり下さい。</p>	17日	<p>● 運動 「太極拳」 講師：項青さん</p> <p>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。ゆっくりとした動作ですが、意外と筋肉を使うんです。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〜♪</p>
22日	<p>● 創作活動 「手作りキャンドル」</p> <p>カラーキャンドル、アロマキャンドルを作ってみませんか。ろうを溶かして容器に成型するだけで出来ます。自分で作ったキャンドルは、きっとあたたかいですよ（^^）</p>	24日	<p>● 調理 「クリスマスケーキ」</p> <p>クリスマスイブにクリスマスケーキを作りませんか。ささやかなクリスマスのお祝いをしましょう（^^）</p> 
		持ってくる物	材料費 100円 エプロン 三角巾

※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：野村、廣川）

TEL:(096) - 366 - 2220

メールアドレス:tomoni@kumamoto-link.com

