




# 熊本市ひきこもり支援センター「りんく」 ～すまいring♪～



## 2月のプログラム予定表



火 (14:00~15:30)		木 (14:00~15:30)	
2日	<p>● DVD鑑賞 「舟を編む」</p> <p>2012年本屋大賞に輝いた三浦しをんの小説を、『川の底からこんにちは』などの石井裕也監督が実写映画化。ある出版社の寄せ集め編集部が、気の遠くなるような歳月をかけて二十数万語が収録された新辞書作りに挑む姿をユーモラスに描いた作品です。松田龍平、宮崎あおい、オダギリジョーら多彩な顔ぶれで見てたえありですよ♪</p>	4日	<p>● 2月のプログラム決め&amp;茶話会</p> <p>新春おめでとうございます。温かいお茶やお菓子をいただきながら、まったりと2月のプログラムと一緒に決めていきます。2月は植物が芽吹く季節です。何かワクワクするものが新たに見つけれられるかもしれませんね(^^)</p> 
9日	<p>● 運動 「wiiスポーツ」</p> <p>任天堂の人気ソフト「Wiiスポーツ」を使って、みんなで楽しみながら体を動かしてみませんか？</p> <p>テニス、ゴルフ、ボーリングなどの定番から、マリンスポーツ、空中遊泳などの一風変わったスポーツも体験できますよ☆</p>	11日	<p>「建国記念日」※祝日なのでプログラムはお休みです。</p> <p>神武天皇が即位した日を建国日として祝うこと(紀元節)は、戦後占領軍の意向でなくなりましたが、復活させる動きが高まり、建国を記念する祝日を設けました。その際「紀元節」から「建国記念の日」に改正、1966年に国民の祝日に認められ、翌年から適用されました。</p>
16日	<p>● 運動 「ストラックアウト」</p> <p>的当てピッチングゲームです。四角的的の中には、さらに21cm四方的的が9つ用意されています。何枚的的にヒットできるか、あなたのコントロール力が試されます(笑)是非、お試し下さいね♥</p>	18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> 
23日	<p>● 外出 「神社巡り」</p> <p>由緒ある藤崎八幡宮、健軍神社にみんなで参拝します。ちょっと遅いですが、きっとご利益ありますよ(^^)</p> <p>集合場所と時間：ウェルパルロビーに13時10分、もしくは藤崎八幡宮に14時です。</p> <p>*解散は健軍神社になります。</p> 	25日	<p>● 調理 「キッシュ」</p> <p>キッシュは、卵とクリームを使って作るフランスの郷土料理です。パイ生地・タルト生地で作った器の中に、卵、生クリーム、ひき肉や野菜を加えて、チーズなどをたっぷりのせてオーブンで焼き上げちゃいます。ローヌ地方風キッシュでは、クリームとベーコンを加えるようですが、りんく風キッシュでは、どのようなキッシュが完成するのでしょうか・・・お楽しみに♪</p>
持ってくる物	参拝料を必要分 市電代150円(藤崎八幡宮に集合の方)か300円(ウェルパル出発の方)	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くまもと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

