

熊本市ひきこもり支援センター「りんく」 ～すまいring♪～



4月のプログラム予定表

火 (14:00~15:30)		木 (14:00~15:30)	
5日	<ul style="list-style-type: none"> ● 外出 「お花見」 白川公園へ行って、のんびり桜を楽しみませんか。芝生スペースでちょっと身体を動かしてもいいですね～。 集合：1時50分に1階ロビーにお集まり下さい 服装：お散歩ができる服装でお越し下さい *雨天時はすこやかホールでゲーム大会(アナログ)になります 	7日	<ul style="list-style-type: none"> ● 5月のプログラム決め&茶話会 春の陽気に桜が咲いたら、次は新緑が楽しみな季節ですね～。 お茶やお菓子をいただきながら、ゆったりと5月のプログラムと一緒に決めていきましょう。観たいDVD、取り組みたい創作活動、作りたい料理などを決めていけたらと思います。
12日	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動 「wii スポーツ」 2台のWiiを使って、楽しみながら体を動かしてみませんか？見るのが好きな人は見るだけでもよし、寝るもよし、自由に過ごしていただけたらと思います。テニス、野球、バスケ、ボーリング、ゴルフなどの定番から、チャンバラ、アーチェリー、マリンスポーツなどの一風変わったスポーツも体験できますよ～。 意外とはまりますよ～(^ ^)ノ 	14日	<ul style="list-style-type: none"> ● DVD鑑賞「オール・ユー・ニード・イズ・キル」 舞台は近未来の地球。侵略者の激しい攻撃に、人類の軍事力ではもはや太刀打ちできなくなってしまいます。対侵略者の任務に就いたウィリアム・ケイジ少佐(トム・クルーズ)は、戦闘によって亡くなりますが、しかしタイムループの世界にとらわれ、戦闘と死を繰り返すことに。そんな中、特殊部隊の軍人リタ・ヴラタスキ(エミリー・ブラント)と出会ったケイジは、彼女と一緒に何度も戦闘と死を繰り返しながら戦闘技術を向上させていきます……。続きは、乞うご期待！
19日	<ul style="list-style-type: none"> ● 創作「ペーパークラフト」 オートバイ、動物(パンダなど)日本の情景セット(ひな祭り、花見など)、建物、ジブリのネコバス、プタの貯金箱…などなど、ネットでダウンロードしたものを使って、いろいろと作れます。 出来上がりが楽しみです♥ 	21日	<ul style="list-style-type: none"> ● 調理 「イチゴ入り桜餅」 この時期ならではの桜餅が意外と簡単に作れます。さらに、イチゴも入って、ダブルで春をいただいちゃいましょう。 調理場所は希望荘の料理実習室ですが、集合はいつものすこやかホール前に1時55分までにお集まり下さい。
		持ってくる物	材料費 100円 エプロン 三角巾
26日	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動「八段錦(太極拳)」 ゆっくりとした動作ですが、意外と筋肉を使います。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！先生の教えを受け継ぎ、DVDを見ながら、取り組んでいきます。ライフワークの一つにできるといいですね☆ 	28日	<ul style="list-style-type: none"> ● ゲーム会(プレステ3&Wii) ん？本当はスタッフがゲームしたいだけかも？(笑)ゲーム機本体はプレステ3とWiiを用意しています。持って来ても良い方は、みんなでやってみたいゲームソフトとコントローラーを持ってきてみてください♪



※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：伊津野 陳 野村 廣川)
TEL:(096) - 366 - 2220 メールアドレス:tomoni@kumamoto-link.com

