



## 9月のプログラム予定表

火 (14:00~15:30)		木 (14:00~15:30)	
 <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。</p>		<p>1日</p> 	<p>● 10月のプログラム決め&amp;茶話会</p> <p>まだまだ暑さが厳しいですね。夏バテにお気をつけ下さいね。さて、今回もお茶やお菓子を食べながら、まったりと10月のプログラムと一緒に決めませんか？皆さんの観たいDVD、取り組みたい創作活動、室内運動などを投票形式で決めていけたらと思います。</p>
<p>6日</p>	<p>● DVD鑑賞 「インサイド ヘッド」</p> <p>11歳の少女の頭の中を舞台に、喜び、怒り、嫌悪、恐れ、悲しみといった感情がそれぞれキャラクターとなり、そこで物語を繰り広げるディズニー映画。田舎から都会への引越して環境が変化し、キャラクター達の混乱やぶつかり合い、和解。それが少女にどのような影響を与えるのかなどがリアルに描かれています。</p>	<p>8日</p>	<p>● 創作「ペーパークラフト&lt;秋の味覚&gt;」「大きい折り紙」</p> <p>海の幸、山の幸など、様々な食材がそろそろ実りの秋がやってまいりました。旬なものをいただくと、美味しいですよ。サンマの七厘焼き、果物のカゴ盛りのセットを、みんなで製作したいと思います。完成をお楽しみに〜大きい折り紙は来てからの楽しみ…？！</p> 
<p>13日</p>	<p>● 運動 「フロッカー」</p> <p>好評につき、再登場です。フロッカーは、体育館などのフロアで行うカーリングで、木製ストーンを使用し、目標ストーンへいかに近づけるかを競うパタンクなどと同じ目標接触型ゲームです。木製ストーンが当たる角度によって、思いもよらない展開になり、最後まで勝負の行方はわかりませんよ〜(^^)</p>	<p>15日</p> 	<p>● 外出 「ウォーキング with ポケモンGO」</p> <p>世界で大流行中の携帯アプリゲーム、「ポケモンGO」を知っていますか？！実はすでに始めているスタッフもいます。笑 夏は冷たいものを取る分体調も崩しやすいですよ。そういう時こそ健康ウォーキングをしてみませんか？ポケモン GO をしてなくても全然構いません。してる人は散歩しながらレアポケモンゲットに行きましょう！</p>
<p>20日</p>	<p>● 運動 「太極拳」</p> <p>ゆっくりとした動作ですが、意外と筋肉を使います。じんわりとからだ温まり、内臓の強化、心身のリラックス、睡眠の質の向上、健康の維持・回復など、さまざまな効果がありますよ！中国の先生の教えを受け継ぎ、DVDを見ながら、取り組んでいっています。八つの型で、覚えやすいので、ライフワークの一つにお勧めです☆</p>	<p>22日</p>	<p>国民の祝日 「秋分の日」</p> <p>秋分の日は、祖先を敬い、なくなった人々を偲ぶ日です（国立天文台より）。</p>  <p>※プログラムはお休みです。</p>
<p>27日</p>	<p>● スポーツ 「wii スポーツ&amp;フィット」</p> <p>Wiiを2台設置！楽しみながら体を動かしてみませんか？疲れたら好みに休む。自由に過ごされてください。テニス、野球、バスケット、ボーリングなどの定番から、チャンバラ、アーチェリー、マリンスポーツなどのスポーツも☆新たにフラフープ、座禅、綱渡り、カンフーなどのバランスゲームが追加されました。</p>	<p>29日</p>	<p>● ゲーム会 (プレステ2&amp;3&amp;Wii)</p> <p>本当はスタッフがゲームしただけかも？(笑)プレステ2, 3, Wiiを用意しており、モニターも3台完備で、ゲームセンターのような雰囲気です。ジャンルも格闘、レース、アクション、RPG、スポーツ、シューティング、ホラーなどなどラインナップは充実。皆でやってみたいゲームソフトがあったり、コントローラーを持ってきてても良いという方はお持ち頂けると嬉しいです♪お茶コーナーもあります☆</p>

【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」

TEL:(096)-366-2220

メールアドレス:tomoni@kumamoto-link.com

(担当:伊津野 陳 野村 廣川 最上)

