



## 10月のプログラム予定表

火 (14:00~15:30)		木 (14:00~15:30)	
4日	<p>● 11月のプログラム決め&amp;茶話会</p> <p>さて、今回もお茶やお菓子を食べながら、まったりと11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、外出などを投票形式で決めていきたいと思えます。自分がやりたいことが実現できるチャンス☆</p>	6日	<p>● セルフケアプログラム 「不安との付き合い方」</p> <p>人は誰でも先のことを考えて不安になるときがあるものです。うまくいけそうか、本当にこれでいいのだろうか、など考えれば考えるほど不安になるときがありませんか。そんなとき、みなさんはどのように対応されていますか。不安との上手な付き合い方を練習します。</p>
11日	<p>● DVD鑑賞 「ズートピア」</p> <p>夢を叶えられる街、ズートピア。ウサギのジュディは幼い頃からの夢を叶え、初めてのウサギの警察官になるが、48時間以内に行方不明のカワウソを見つけなければクビと言われ渡された。ジュディは街の裏情報をよく知るキツネの詐欺師ニックを相棒にして捜査を始め、カワウソが最後に乗った車を突き止めるが…。</p>	13日	<p>● 外出 「カフェで美味しいコーヒーを飲もう」</p> <p>雰囲気の良い、まったりと落ち着けるカフェで美味しいコーヒーを飲んでみませんか？食べものや飲み物にも色々な香りがありますが、コーヒーの香りもまた格別ですよ。贅沢な時間を一緒に過ごせたらと思います☆</p> <p>集合：13:50までにウエルパル1階ロビーにお集まり下さい。</p>
		持ってくる物	カフェで自分が注文する分 (500~800円程度)
18日	<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。じんわりとからだを温まり、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>	20日	<p>● 創作 「紙粘土」</p> <p>紙粘土を使って、あなたの好きな作品を手軽に作ってみませんか？粘土をこねて形を作り、その上から色を塗っていきます。貯金箱や人形、アクセサリなど、色々なものが作れちゃいます。以前使った樹脂粘土とはまた違った触感で、柔らかくて気持ちいいですよ☆</p>
25日	<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のもよし、自由に過ごされて下さいね。テニス、野球、バスケ、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>	27日	<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いだけかも？(笑)本体は、プレステ2, 3, Wiiを用意しています！ジャンルも格闘、レース、アクション、RPG、スポーツ、ホラーなど様々。みんなでやってみたいゲームソフトやコントローラーを持ってくるのも良いといいかたがはお持ちになられてみて下さい♪</p>



※プログラムはウエルパルくまもと3階の「すこやかホール」で行います。

【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」

TEL:(096) - 366 - 2220

メールアドレス:tomoni@kumamoto-link.com

(担当:伊津野 野村 陳 廣川 最上)

