

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)	
<p>今年はいろんな意味でいろんなことがありましたね。みさなんにとっては、どんな一年だったでしょうか。来年もステキな一年でありますように！</p>		1日	<p>● 1月のプログラム決め&茶話会 皆さんで温かいお茶やお菓子を食べながら、まったりと来年度1月のプログラムと一緒に決めてみませんか？皆さんで観てみたい、観てほしいDVD、取り組みたい創作活動、室内運動・外出などを投票箱形式で決めていけたらと思います☆お気軽にどうぞ～。</p>
6日	<p>● 創作「ちぎり絵」 ちぎり絵は、手でちぎった紙を台紙に貼って表現した作品のことで、貼り絵、ちぎり紙とも言います。主に和紙を使用しますが、紙のちぎれた部分の質感などが独特な雰囲気演出してくれます。</p>	8日	<p>● 運動 「囲碁ボール」 囲碁の町、兵庫県柏原町で生まれた、子どもから高齢者までどなたでも分かりやすいルールで楽しめる日本発のゲームです☆ 専用のマットの上で、49個の目(穴)に白・黒各10個のボールを打ち込んで、五目並べを競います(5つ縦横斜めどこでも先に揃えたほうが勝ち)。よかったらご参加してみてくださいね☆</p>
13日	<p>● Xmas会 ちょっと早いですが、クリスマスをお祝いしたいと思います。Xmas ケーキをデコレートし、オリジナルケーキを作る人、飾り付けをする人、などみんなで手作り Xmas を過ごしましょう。あ、もちろん、ケーキはみんなで食べます。お楽しみに♡</p> 	15日	<p>● スポーツ「wii スポーツ&フィット」 2台のWiiをTVやプロジェクターで楽しみながら体を動かしてみませんか？見るだけ、寝るだけでも自由です。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変ったスポーツも体験できます☆ 新たにバランスゲーム、ヨガ、筋トレなどが追加されました。</p>
20日	<p>● 運動 「太極拳」 中国の先生の教えを受け継ぎ、DVDを大画面のプロジェクターでみながら、取り組んでいっています。ゆっくりとした動作で、じんわりとからだの温まり、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るとのこと。ライフワークの一つにお勧めです☆</p>	22日	<p>● DVD鑑賞 「ホームアローン3」 4人の犯罪集団を相手に、抱腹絶倒の知能戦・攻防戦が繰り広げられます。アメリカ国防省のトップシークレットを収めたマイクロチップが、国際的ハイテク犯罪集団に盗まれたのがはじまり。彼らはチップを、おもちゃのリモコン・カーに挿入。しかしそれは、ふとした手違いから、ひとりで留守番していた8歳の少年のもとに…</p>
27日	<p>● ゲーム会 (プレステ2&3&Wii) 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。みんなでやってみよう！ゲームソフトやコントローラーを持ってきてても良いという方は、お持ちになられてみてください♪</p>	<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> 	

【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)

