

 1月のプログラム予定表

火 (14:00~15:30)		木 (14:00~15:30)	
 <p>2017年がスタートしましたね♪。どんな初夢を見られましたか？ みんなの夢が実る年になりますように～!!</p> <p>コケッコー </p>		5日	<p>● 2月のプログラム決め&茶話会</p> <p>皆さんで温かいお茶やお菓子を食べながら、ゆったりと新年2月のプログラムを一緒に決めていきませんか？ 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>
10日	<p>● 創作 「書き初め」</p> <p>新年初の創作は「書き初め」です☆ 書き初めとは年が明けて初めて書や絵をかく行事で、本来は1月2日に行います。久々の方も多いかと思いますが「毛筆」でチャレンジしてもらおう予定です。上手い下手は関係ありません、大事なのは心意気だと思います。素敵な1年になるようお願いを込めて書いてみましょう♪</p>	12日	<p>● 外出 「散歩～加藤神社へ」</p> <p>熊本城域内に鎮座する加藤神社は熊本発展の礎となっているセイショコさん（加藤清正公）をお祀りしている神社です。少しずつ修復に向かって熊本城を眺めつつ、正月で増えたかもしれない体重を元に戻すべく皆でお散歩しませんか？ ＊ウェルバル1階 13:30集合です。市電代（往復340円）をご用意下さい。</p> 
17日	<p>● DVD鑑賞 「ナルニア国物語」</p> <p>20世紀を代表する英国作家、C・S・ルイスの不朽の名作です。今回は第1章の「ライオンと魔女」を鑑賞します☆偉大なる王アスランが作った魔法の国「ナルニア」は、冷酷な白い魔女により100年にもわたり冬の世界に閉ざされていた。そこへルーシーという名の一人の少女が迷い込み…。</p>	19日	<p>● 創作 「家族の手」</p> <p>粘土で家族の手を作ってみませんか？え～、と思いますよね。難しく考えずに、目を閉じて、家族の誰かが何かをされていて、その時の手はどんな感じだったかなとイメージしてみましょう。イメージした手を粘土で形にしてみませんか？みんなで試しに作ってみませんか？どんな手が作られるのかな～、楽しみです♪</p>
24日	<p>● 運動 「太極拳」</p> <p>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、じんわりとからだか温まり、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です。ライフワークの一つにお勧めです☆</p>	26日	<p>● ゲーム会 (プレステ2&3&Wii)</p> <p>本当はスタッフがゲームしたいだけか？(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きて良いという方は、お持ちになられてみて下さい♪</p>
31日	<p>● スポーツ 「wiiスポーツ&フィット」</p> <p>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わ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>	<p>※プログラムはウェルバルくまもと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)

