





8月のプログラム予定表

火 (14:00~15:30)		木 (14:00~15:30)	
1日	<p>● 茶話会&9月のプログラム決め</p> <p>皆さんでお茶やお菓子を食べながら、のんびりと9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・制作活動、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>	3日	<p>● 製作「ペーパークラフト 夏の金魚」</p> <p>今回は、夏の風情漂う、金魚鉢、ではなく、金魚が気持ちよさそうに泳いでいる、金魚らしいセットを作りたいと思います。眺めているだけで、涼しくなる、かもです(笑)。</p> 
8日	<p>● 運動「太極拳」 講師：項 先生</p> <p>太極拳のなかでも、『八段錦』という八つの型を大画面のプロジェクトをみながら、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> 	10日	<p>● 制作「ジグソーパズル」</p> <p>合計1000枚の大きなジグソーパズル『幸せの花咲く庭』を皆で少しずつ完成させていってみませんか？ モデルの絵は幻想的な暖かい光が溢れていて、とても癒やされます…。このパズルは、半年～一年かけて、少しずつ完成させていけたらいいなと思っています。1ピースだけでも大歓迎ですよ^^</p> 
15日	<p>● 小物作り「レジン」</p> <p>固まる樹脂で、小物を作ろう。キーホルダー、アクセサリーを自分で作ることが出来ます。UVレジンを使わず、今回はエポキシ樹脂を使用し、厚み、立体の物を作りたいと思います。材料費にお一人100円、かかりますので、ご持参下さい。</p>	17日	<p>● アナログゲーム大会</p> <p>トランプ、ウノ、など、昔懐かし、いやいや、今でも楽しいカードゲームを使って、ゲーム大会をしたいと思います。みなさん、どんなゲームを覚えていますか。ぜひ、教えて下さいね！</p>
22日	<p>● 調理？「パフェを作って食べよう」</p> <p>ヨーグルトや生クリーム、コーンフレークなどなどで、お好みでトッピングをして、いつもより美味しくアイスクリームを堪能しませんか？ アイスクリームを美味しく食べる小技も披露しちゃいます！(´▽`)</p> 	24日	<p>● ゲーム会(フレステ2&3&Wii)</p> <p>本当はスタッフがゲームしたいだけかも？(笑) 本体は、フレステ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。みんなで作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、お持ちになられて下さい♪</p>
29日	<p>● DVD観賞「君の名は」</p> <p>東京に暮らす少年、瀧(たき)と飛驒の山奥で暮らす少女、三葉(みつは)の身に起きた謎の現象と地球に接近する彗星をめぐる出来事を描く。超話題作のため、レンタルが出来ないときは、ピクサーアニメ「Mr. インクレディブル」を観賞します。ヒーローとして立ち向かう家族をそれぞれ描いています。</p>	31日	<p>● 気ままな空間「フリースペース」</p> <p>自由に過ごせる、自由な時間。ジグソーパズル・お絵かき、漫画を読む、お昼寝、お題は何でも自由。自由に過ごせる居場所です。話が苦手とか、参加に勇気がいるなどと思う方はここから始めてみるのもいいかもしれませんね(´▽`)</p>

【お問い合わせ】 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の変更もございます。

※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:tomon@kumamoto-link.com

(担当:伊津野 野村 陳 迫田)

