



10月のプログラム予定表

火 (14:00~15:30)

木 (14:00~15:30)



3日

● 茶話会&11月のプログラム決め
皆さんでお茶やお菓子を食べながら、のんびりと11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～！

5日

● 気ままな空間 「フリースペース」
自由に過ごせる、自由な時間。
ペーパークラフト・レジンクラフト・お絵かき、漫画を読む、お昼寝、お題は何でもあり！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(´▽｀)

10日

● DVD観賞 「ガーディアンズ・オブ・ギャラクシー」
さあ！いよいよマーベルユニバース映画が初登場！超個性派ヒーローチームがノリと笑いで宇宙を救う！この映画後、2019年公開予定のアベンジャーズで、マーベルヒーローが大集結します！もちろん今作のGOGヒーロー達も出演！要チェックです！

12日

● アナログゲーム 「ワードバスケッ」
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！

17日

● 制作 「ペーパークラフト」
完成まで数回かかるペーパークラフトを作っていきます。今回練習用にハロウィーンにちなんでジャック・オー・ランタンを作ろうと思います。他にはジョジョを作ってみたい方や、モーガン・フリーマンを作ってみたい方など、お題は自由。ネットで検索し、探して作りましょう。お楽しみに！

19日

● 運動 「ズンバ」
スペイン語で「お祭り騒ぎ」という意味を持つズンバは、サルサやサンバといったラテンダンスに、エアロビクスの要素を取り入れたダンスエクササイズ。ステップや難しい動きや型にこだわることなく、できなくても自分なりに楽しんで体を動かせば大丈夫です☆
*室内靴とタオル必須です！

24日

● 創作「小物作り」
小物作り=ワイヤーなどで色々なものを作ります。100均などで購入したビーズや歯車を接着してきれいな小物を作ってみましょう。話題のレジンクラフトも体験してみましょう。どなたでもご参加お待ちしております
☆使いたい素材があれば是非ご持参ください。

26日

● 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。みんなできたい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下さい♪

31日

● 気ままな空間 「フリースペース」
自由に過ごせる、自由な時間。
お題は自由なので好きな事をなんかやってみましょう！
持ち込みOKです。リクエストにお答えし、今月2回目行います！

※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が変更になる場合もあります。

【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 迫田)

