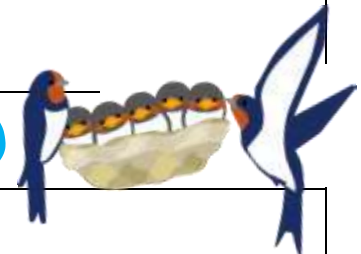




5月のプログラム予定表



火 (14:00～15:30)

木 (14:00～15:30)

<p>1日</p>	<p>● 茶話会&6月のプログラム決め 皆さんでのんびりと6月のプログラムと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・外出などを決めていけたらと思います☆お気軽にご参加下さい！！</p>	<p>3日</p>	<p>● お休み 憲法記念日 この日に生まれた有名なキャラクターはなんと、Dr.スランプ・アラレちゃん！ 競走馬では、三冠馬ナリタブライアンが生まれています。</p>
<p>8日</p>	<p>● ゲーム会 (プレステ2&3&Wii) 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ても良いという方は、お持ちになられてみて下さい♪</p>	<p>10日</p>	<p>● 気ままな空間 「オープン・スペース」 自由に過ごせる、自由な時間。 フリースペース的に、お過ごし下さい。本、漫画、ポータブルゲームの持ち込みなど自由にどうぞ。今年度もジグソーパズルを用意していますよ!!今回は1500ピース。難度が上がっています。挑戦者求む！</p>
<p>15日</p>	<p>● 運動 「太極拳」 講師：項 先生 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、心身のリラクセス、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>	<p>17日</p>	<p>● DVD観賞 「ライフ・イズ・ビューティフル」 第2時世界大戦時の悲劇の中で、父と子の生き方を描いています。戦時中にあっても重々しくなく、明るく振る舞う主人公に感動していくことでしょう。ネタバレはしたくありませんので、皆様も、事前に映画の内容は、調べずにいらっしゃって下さいね！その方が映画は楽しめるんです！</p>
<p>22日</p>	<p>● 調理の時間 「お好み焼きを作ろう」 大江公民館 自分でお風呂はんお好み焼きを作ってみましょう～(*^^*) ★集合：12:45 ウェルパル1階です！大江公民館まで一緒に行きますよ。ありましたら、エプロン、三角巾をご持参下さい。 ※ 直接行かれる方は前日までにスタッフにお知らせ下さいね。</p>	<p>24日</p>	<p>● 室内スポーツ 「ソフト・チャンバラ」 チャンバラとうたってはありますが、ソフトな柔らかい剣を使い、競いますが、ルールは厳しくもうけません。面も用意しますので、ご安心下さい。痛くないですよ。童心に帰って、遊んでみませんか？ 目指せ、りんくの武蔵！！二刀流OKです笑</p>
<p>29日</p>	<p>● 創作 「アクセサリ&小物づくり」 レジンクラフトやメタルチャームクラフトのお時間です。色々な小物作りを行っています。100均などで購入したビーズや歯車を接着、レジンに埋め込むなどして、きれいな小物を作ってみましょう。☆使いたい素材があれば是非お持ちください。</p>	<p>31日</p>	<p>● 特別外出 「お茶の喫茶店」※実費がかかります 特別外出です。日本茶の喫茶店に行きます。電車賃往復340円。 お茶は入れ方によって味がずいぶん変わるそうですよ。 おいしいお茶を飲みに行きませんか？ 電車賃とは別に飲食代は各自ご用意下さい。(1000円ほど)</p>

***注意：**
集合時間変更

【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が変更になる場合もあります。
※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:tomoni@kumamoto-link.com (担当：伊津野 野村 陳 迫田)

