





熊本市ひきこもり支援センター「りんく」 ～すまいring♪～



6月のプログラム予定表

火 (14:00～15:30)

木 (14:00～15:30)

| | | | |
|--|---|---------------------------|--|
| <p>5日</p> | <p>● 茶話会 「7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7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・外出などを決めていけたらと思います☆お気軽にご参加下さい！</p> | <p>7日</p> <p>17:00まで可</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、創作の道具等の持ち込み自由。りんくからはジグソーパズルを用意しています。 ※今回は17:00まで、スペースを開放します。</p> |
| <p>12日</p>  | <p>● ゲーム会 (プレステ2&3&Wii) 本体は、プレイステーション2,3,任天堂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も良いという方は、是非お持ち下さい♪1人プレイもOKです☆</p> | <p>14日</p> | <p>● 心地よい 「ごろごろストレッチ」 動画をみながら、寝る前に効果的なごろごろストレッチ&簡単ヨガをしてみましょう。心もカラダもリラックス～しますよ～♪ あまりの気分の良さにそのまま寝てしまうかも(笑)時間までゆっくりお過ごし下さいね。</p> |
| <p>19日</p> | <p>● 運動 「世界の民族舞踊」 講師：池田千恵さん リズムカルな世界の民族音楽に合わせて簡単なステップを踏みながら身体を動かします。心も身体もポカポカしますよ～。 知らない国の楽しい舞踊を感じてみて下さい。楽しいですよ～♪ *室内靴とタオル必須です！</p> | <p>21日</p> | <p>● DVD観賞 「バック・トゥ・ザ・フューチャー」 1985年に公開され、その後PART2, PART3も制作され、爆発的ヒットを記録した映画です。33年経た今でも多くのファンを魅了し続け、続編が多くファンに望まれています。映画の面白さを堪能できますよ！是非、観に来て下さいね！</p> |
| <p>26日</p> <p>*注意： 集合時間変更</p> | <p>● 調理の時間 「鮭のホイル焼きを作って食べよう」 自分でお昼ごはんメニューを作ってみましょう～(*^*) ★集合：12:45 ウェルパル1階です！ ★大江公民館にて行います。 一緒に行きますよ～ 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。</p> | <p>28日</p> | <p>● アナログ・ゲーム大会 人生ゲーム、オセロ、トランプ、などなど。昔懐かし、いやいや、今でも楽しいカードゲームを使って、アナログ・ゲーム会をしたいと思っています！！みなさん、どんなゲームを覚えていますか？ おすすめのものがありましたら、ぜひ、ご持参下さいね！</p>  |

※プログラムはウェルパルくまもと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)

