



熊本市ひきこもり支援センター「りんく」

～すまいring♪～

3月のプログラム予定表

火 (14:00～15:30)		木 (14:00～15:30)	
2日	<p>お休み</p> <p>あかりを ましよ ばんぼりに</p>	4日	<p>● 茶話会&4月のプログラム決め</p> <p>皆さんでのんびりと、4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・外出で行ってみたい場所などを決めていけたらと思います(^)/お気軽に参加してみてくださいね！</p> <p>この日は、会議室303で行います。(すこやかホール横)</p>
9日	<p>● パーククラフト「お花見弁当」</p> <p>春の陽気が感じられる日が増えてきましたね。桜の開花を楽しみにしつつ、今回はお花見弁当を作りたいと思います。みなさんはお弁当のおかずは何がお好きですか？</p>	11日	<p>● DVD鑑賞「ロケットマン」(121分)</p> <p>Your Song/ユア・ソング(僕の歌は君の歌)などで知られるミュージシャン、エルトン・ジョンの半生を描いた伝記ドラマです。両親が不仲で孤独な子ども時代でしたが、音楽の才能に恵まれ、やがて音楽活動を始めます。その先に待ち受けていた彼の運命はいかに？</p>
16日	<p>お休み</p> <p>おはなをあげましょ もものはな</p> <p>…歌の続きは覚えてますか？ 久しぶりに歌ってみてはどうでしょうか♪</p>	18日	<p>● フリースペース</p> <p>自由に過ごせる、自由な時間。脳トレやフリートーク、お絵描きや創作等お題は何でもあり！自由に過ごせる居場所です。参加に勇気がある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>
23日	<p>● ゲーム会(プレステ2&3&Wii)</p> <p>本体は、プレイステーション2、3、任天堂Wiiに加えて、Switchを用意しています！ジャンルも格闘、レース、アクション、スポーツなど様々。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ても良いという方は、是非お持ち下さい♪1人プレイももちろんOKですよ☆</p>	25日	<p>● 太極拳 講師：項 先生</p> <p>太極拳のなかでも、『八段錦』という八つの型に取り組んでいきます。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そうです。一緒に身体をほぐしていきませんか^^</p>
30日	<p>お休み</p> <p>なによりうれしいひなまつり</p>	4月1日(木)はお花見に出かける予定です。	



マスクの着用・すこやかホール入室時の検温・アルコール消毒・間隔をあげた席の配置・換気
上記感染防止対策を行った上での開催となります。ご協力をよろしくお願いいたします。
 熱が37.0度以上ある場合には、参加できません。また、のどの痛みや味覚障がいなどがある場合も参加を控えていただきますのでご了承ください。

【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 陳 野村 最上 吉本)

