

# 熊本市ひきこもり支援センター「りんく」～すまいring♪～

## まん延防止期間中（2/15～2/24） オンラインプログラム予定表



火（14:00～15:00）		木（14:00～15:00）	
2/15	<ul style="list-style-type: none"> <li>● フリートーク トークの内容は基本なんでもありです！思いついたことを皆さんに聞いてみたり、テーマから選んだりしてお話しましょう。話を聞くだけでも構いませんので、ご自宅からお気軽にどうぞ～(^^♪。</li> </ul>	2/17	<ul style="list-style-type: none"> <li>● アサーション アサーションとは自分と相手を大切に表現する方法です。人と会話をするとき伝え方が難しいなと感じることはありませんか？どんな風に伝えるか少し練習してみると、役に立つと思いますよ(^^)。</li> </ul>
2/22	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 座ってできるヨガ・ストレッチ 皆さんで動画を共有して、座ってできる簡単なヨガやストレッチをしませんか??お家の中で少し体を動かすだけでもスッキリすると思いますよ(*^^*)皆さんのご参加をお待ちしていますよ～！</li> </ul>	2/24	<ul style="list-style-type: none"> <li>● みんなでゲームを楽しみましょう オンラインでできる簡単なゲームを楽しみましょう。今回も何のゲームかは当日までのお楽しみです…☆ちょっとのぞいてみたい方ももちろん大歓迎ですよ♪興味のある方はぜひご参加くださいね～！</li> </ul>



時間は基本 14 時～15 時です。途中退出も可能ですので、ご自身の体調に合わせてご参加ください。  
参加希望の方は ID とパスワードをお伝えしますので、電話かメールでお問い合わせください。

### 【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

