

熊本市ひきこもり支援センター「りんく」

3月のプログラム予定表		木（14:00～15:30）	
3日	<p>●創作活動「春の切り絵」</p> <p>『春』を少しずつ感じられるようになってきましたね♪ 今回は、切り絵で春を表現したいと思います。</p>	5日	<p>●DVD鑑賞「インセプション」</p> <p>主人公は、人の夢に入り込むことで、アイデアを“盗み取る”特殊な企業スパイ。そんな彼に、強大な権力を持つ大企業のトップが仕事を依頼してきた…。（SFアクション映画）</p>
10日	<p>●「4月のプログラム決め」& 茶話会</p> <p>お茶を飲みながら4月のプログラムを決めましょう。 残った時間でちょっとしたゲームをおこないます。</p>	12日	<p>●調理「いちご大福」</p> <p>レンジで簡単いちご大福を作ります。 場所：希望荘（調理室） 集合：13:50までに「すこやかホール」にお集まりください。</p>
		持っている物	材料費：100円、エプロン、三角巾
17日	<p>●表現プログラム「こころの天気図」</p> <p>紙に書きながら自分のこころの整理をしましょう。</p>	19日	<p>●運動「バトミントン」</p> <p>場所：熊本市立体育館で行います。 集合：13:30までにウェルパル熊本1階ロビーにお集まりください。 現地集合の方は、ご相談ください。</p>
		持っている物	うわばき、動きやすい服装、飲み物
24日	<p>●運動 講師：池田千恵さん</p> <p>リズムカルな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～。</p>	26日	<p>●外出プログラム「お花見」</p> <p>* 場所は白川周辺を検討中 乞うご期待ください。 * 雨天時はすこやかホールでゲーム大会</p>
31日	<p>●表現プログラム「合同コラボージュ」</p> <p>お互いに黙ったまま一枚の貼り絵を完成させていきます。</p>	<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がございます。</p>	

【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」（担当：野村、高橋）

TEL:(096) - 366 - 2220

メールアドレス:tomoni@kumamoto-link.com



～りんく(仮称)通信～ 第2号

PICK UP

“創作プログラム”

「りんく」ではプログラムの一環で、創作活動をしています。季節に合わせたものや皆さんの作ってみたいものを中心に様々な創作をおこないました。

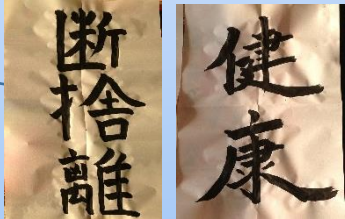
創作の際は、時には黙々と、時には和気あいあいと作品作りをしています。

1～2月の作品をご紹介します！！



1月 書初め

2月 折り紙リース作り



皆さん、こんにちは(^)ご本人向けプログラム担当、おうし座の「D」です。寒い日が続いていますね～。元気にお過ごしでしょうか？

今年に入り、プログラムに参加される方も少しずつ増えてきました。毎回お会いできる時間ができて嬉しく思っている今日この頃です。

少しずつプログラムに慣れてきた時に私事で大変恐縮なのですが、出産のため3月から当分の間お休みをいただくことになりました。寂しい気持ちはありますが、元気な赤ちゃんを産んで、私自身もいろいろな面で成長してまた皆さんとお会いできればと思っています。ありがとうございました。



今年は西南西～！



「恵方巻」を作りました。具を何にしようか話し合い、具は『カニカマ、ツナマヨ、レタス、卵焼き、きゅうり』を入れて巻き巻きしました。みんな初めてでしたが、しっかりと巻けておいしくいただきました。



バドミントンを楽しみました

体育館でバドミントンをしてきました。久しぶりのバドミントンで始めはラケットにシャトルが当たらないことも…。徐々にラリーが続くようになり、最後はダブルスの試合もしました。みんなでいい汗かけました～



他にもプログラムでは・・・

DVD鑑賞 「アメージングスパイダーマン」

「コクリコ坂から」

スポーツ 「Wii スポーツ」

「キャッチボール」

学習プログラム 「自分の考え方のタイプを知ろう」

「アサーションについて学ぼう」

外出 「熊本城二の丸公園」

調理 「クッキー作り」

などを楽しみました(^ ^)



参加者の声

- ・みんなでおいしい恵方巻ができた(恵方巻)
- ・自分の感じ方や考え方を知れてよかった(アサーション)
- ・いい気分晴らしになって楽しめた(Wiiスポーツ)

new



プログラム新スタッフ

一人では取り組めないことを、皆さんと一緒にだど取り組めるものだなあとワクワクしながら活動しています。これからよろしくお願ひします。