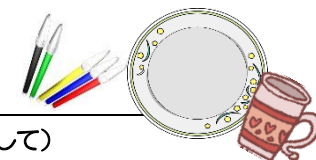




8月のプログラム予定表

| 火 (14:00~15:30) | | 木 (14:00~15:30) | |
|-----------------|--|-----------------|--|
| 4日 | <p>● 運動「 フリスビー&ペタンク 」</p> <p>今回は、すこやかホールでフリスビーやペタンクを楽しみたいと思います。フリスビーもペタンクも初めての方も多いので初心者でも大丈夫ですよ(^)</p> | 6日 | <p>● 茶道 & 9月のプログラム決め</p> <p>おいしいお茶を飲みながら9月のプログラムを決めましょう。今回は、茶道裏千家の若松宗恵先生にお茶をたてていただくことになりました。お茶菓子も準備しております。お楽しみに〜♪</p> |
| 持ってくる物 | 飲み物 汗拭きタオル | | |
| 11日 | <p>● DVD鑑賞 「ベイマックス」</p> <p>謎の事故で最愛の兄を失った天才少年ヒロ。深く傷ついた彼の心を救ったのは、人々の心と体を守るために兄が開発したケア・ロボットのベイマックスだった。兄の死の真相をつかもうとする二人だったが、彼らの前に未知なる強大な敵が立ちはだかる。兄がベイマックスに託した、驚くべき“使命”とは…?</p> | 13日 | <p>● 語学講座「中国語」& 表現プログラム「エンカウンター」</p> <p>☆中国語を学んでみませんか?ちょっと挨拶ができれば、世界が広がるかも? 発音や簡単な挨拶を陳先生に学びます!</p> <p>☆エンカウンターでは、ショートプログラムを2~3個する予定です。</p> |
| 18日 | <p>● 外出プログラム 「上江津湖」</p> <p>冷たい湧水池で水遊び、江津湖周りの散策、レンタルヨットにトライなど、江津湖の湖畔で自由気ままに過ごしてみませんか。</p> <p>集合: 13:20 までにウェルパル 1 階ロビーに、もしくは 13:45 に八丁馬場バス停 (中央区神水本町 19 市電通り) 前、もしくは 14 時までに上江津湖駐車場(市電の八丁馬場電停から降りたところ)にお集まり下さい。</p> | 20日 | <p>● 創作活動「自作オリジナル皿&マグカップ」</p> <p>専用のペンでお皿やマグカップに絵付けし、レンジで加熱するとあら不思議。簡単に絵付けができます。世界に一つだけの皿&マグカップを作ってみませんか。</p> |
| 持ってくる物 | 熱中対策(日よけ 飲み物など)(水遊びをする方は) サングラス、タオル | 持ってくる物 | 材料費: 100円(お皿・マグカップ代として) |
| 25日 | <p>● 運動 「太極拳」 講師: 項青さん</p> <p>八段錦にトライします。呼吸法に合わせて定められた八つの型を行う太極拳です。内臓の強化、心身のリラックス、健康の維持・回復などの効果がありますよ〜♪</p> | 27日 | <p>● 調理「たこ焼き」</p> <p>お祭りシーズン到来ですね! 屋台の定番「たこ焼き」を作ります。中には、驚きの具も!!</p> <p>場所: 希望荘(調理室)</p> <p>集合: 13:50 までに「すこやかホール」にお集まりください。</p> |
| | | 持ってくる物 | 材料費: 100円、エプロン、三角巾 |



※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がございます。

【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」(担当: 野村、高橋)

TEL:(096) - 366 - 2220

メールアドレス:tomoni@kumamoto-link.com

