



 10月のプログラム予定表

火 (14:00~15:30)		木 (14:00~15:30)	
<p>※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。</p>		1日	<p>● 表現プログラム 「アサーション」 自分の言いたいことを伝えることは、とても難しいものですね。しかし実は会話は練習すれば上手になります(^^) 自分も相手も大切に話した話し方の練習をしてみませんか。</p>
6日	<p>● 11月のプログラム決め&amp;茶話会 おいしいお茶を飲みながら11月のプログラムを決めましょう。プログラムが決まったら、おいし〜いお茶を飲みながら「面白い話」「怖い話」「ハマってる事」等のお話をしませんか? きっと、みんなで飲むお茶はおいしいですよ〜◎</p>	8日	<p>● DVD鑑賞 「モダンタイムス」 一個の歯車として駆けずり回る労働者と、それを私設テレビで監視する資本家の構図が描かれています。機械化が進むことで、人間喪失の時代が訪れることを予見していた、チャップリンの作品(1936)ですが、とにかく面白い。現代でも不変の人気コメディ映画!</p>
13日	<p>● 外出プログラム「桜の馬場 城彩苑」 場所: 桜の馬場 城彩苑(熊本城御幸坂の途中) 集合: 市電で行きますので、13:20までにウェルパル1階ロビーに、もしくは現地集合の方はスタッフにご相談下さい。</p>	15日	<p>● 語学講座「中国語」&amp; 表現プログラム「エンカウンター」 ☆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! ☆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>
持ってくる物	湧々座を観覧される方: 300円 市電利用代(往復)300円		
20日	<p>● 創作活動「クレイアニメ」 被写体を1コマずつ撮影する方法で動画が作れるんです。ありえない動き、おもしろい話、など、オリジナルの作品をみんなで作ってみませんか。みなさんが監督、脚本、出演者です。使用したい被写体がありましたらお持ち下さい(^^)</p>	22日	<p>● 運動 「太極拳」 講師: 項青さん 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>● 運動「ボーリング」 場所: 水前寺スターレーン (熊本市中央区水前寺公園6-8) 集合: 13:30までにウェルパル1階ロビーにお集まり下さい。現地集合の方はスタッフにご相談下さい。</p>	29日	<p>● 調理 「餃子」 食欲の秋ですね♪ 肉汁ジュワッとあふれる美味しい餃子を作ってみませんか。台湾風餃子を作りますので、みんなでネタ作りと餃子の皮包みにチャレンジです♡ 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	1ゲーム100円 貸靴代200円 市電利用代(往復)300円	持ってくる物	材料費: 100円 エプロン、三角巾

【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、廣川)

TEL: (096) - 366 - 2220

メールアドレス: tomoni@kumamoto-link.com

