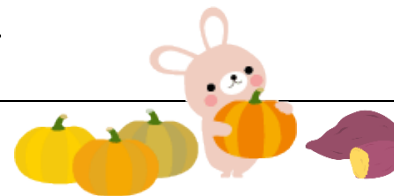



# 熊本市ひきこもり支援センター「りんく」 ～すまいring♪～



## 11月のプログラム予定表

火 (14:00~15:30)		木 (14:00~15:30)	
3日	<p>※祝日なのでプログラムはお休みです。</p> <p>「文化の日」は、1946(昭和 21)年のこの日、平和と文化を重視した日本国憲法が公布されたことを記念して、1948(昭和 23)年に「自由と平和を愛し、文化をすすめる」国民の祝日に定められました。</p>	5日	<p>● 12月のプログラム決め&amp;茶話会</p> <p>肌寒くなってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。温かいお茶やお菓子をいただきながら、ゆったりと 12 月のプログラムを一緒に決めましょう。他にも、最近楽しかったことや、今はまっていること、感じたことなどの雑談を、皆で分かち合えたらと思います。</p>
10日	<p>● 外出プログラム 「動植物園」</p> <p>秋の動植物園で、植物や動物を見てのんびり過ごしたいと思います。</p> <p>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。現地解散になります。</p> <p>*雨天時はすこやかホールでゲーム大会を開催します</p>	12日	<p>● 運動 「河川敷ウォーキング」</p> <p>皆で河川敷をウォーキングしちゃいましょう！ 紅葉の秋ならではの、他の季節とは違った情緒的な体験ができるかもしれません。澄んでいる空気ときれいな景色を、一緒に見に行ってみませんか？</p> 
持ってくる物	市電代：片道 150 円、入園料：300 円		
17日	<p>● DVD 鑑賞 「バンクーバーの朝日」</p> <p>1914~41 年、戦前のカナダで活躍し、2003 年にカナダ野球殿堂入りを果たした日系移民の野球チーム「バンクーバー朝日」の実話をもとにした作品です。過酷な肉体労働や貧困、差別という厳しい現実に直面しながらも、人生を切り開いて行った栄光と奇跡の舞台が繰り広げられます。</p>	19日	<p>● 調理 「クリームシチュー」</p> <p>あったかいんだから～♪ 寒くなったら食べたい、冬の定番メニューのシチューです。いろんな具材を煮込んで、2 種類のクリームシチューを作る予定です。どのような仕上がりになるのか楽しみです。フランスパンと付け合せていただきます♡</p>
		持ってくる物	材料費 100 円 エプロン 三角巾
24日	<p>● 創作活動 「編み物」</p> <p>ミサンガ、指編みに挑戦する予定です。案外、簡単に作れるみたいです。お好みの色で、自分だけのオリジナル小物を作ってみましょう。</p>	26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>

※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。

### 【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

