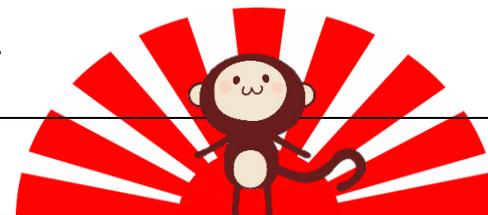


# 熊本市ひきこもり支援センター「りんく」 ～すまいring♪～



## 1月のプログラム予定表



火 (14:00~15:30)		木 (14:00~15:30)	
5日	<p>● 運動 「wii スポーツ」</p> <p>任天堂の人気ソフト「Wii スポーツ」を使って、みんなで楽しみながら体を動かしてみませんか？</p> <p>テニス、ゴルフ、ボーリングなどの定番から、マリンスポーツ、空中遊泳などの一風変わったスポーツも体験できますよ☆</p>	7日	<p>● 2月のプログラム決め&amp;茶話会</p> <p>新春おめでとうございます。温かいお茶やお菓子をいただきながら、まったりと2月のプログラムと一緒に決めていきます。2月は植物が芽吹く季節です。何かワクワクするものが新たに発見されるかもしれませんね(^^)</p>
12日	<p>● DVD鑑賞 「ミニオンズ」</p> <p>人類より遥か以前から誕生していた黄色い生物「ミニオン」。その時代において最も強いボスに仕えるという習性をもっていますが、やがて仕えるボスがなくなってしまう。生きる目的を失い、一族滅亡の危機が迫るなか、兄貴肌のケビン、バナナのことで頭がいっぱいのスチュアート、そして弱虫のボブが新たな最強のボスを探す旅に出発。しかし、間違えて大悪党祭りの会場にたどり着いた3人は、そこで・・・続きはお楽しみに！</p>	14日	<p>● 調理 「ピザ作り」</p> <p>好みの具材をトッピングして、オリジナルピザを作ります。イタリアンだけでなく、和風、洋風、これは何風？など意外な組み合わせもあるかも!?熱々のトロリとした焼き立てピザは美味しいこと間違いなし♡みんなで美味しく頂いちゃいましょう(^^)</p> <p>集合：13:50までにウェルパル3階すこやかホール前の待合所、現地集合の方は13:55に希望荘2階の調理室前をお願いします☆</p>
19日	<p>● 運動 「手錠バレー」 場所：熊本市総合体育館</p> <p>世界ゆるスポーツ協会開発のみんなでワイワイ楽しめる「ゆるスポーツ」が今ブームだそうです。その一つである手錠バレーは、両手が離れないように固定されることで、誰でも楽しめるように工夫されています。きっと楽しい時間になりますよ(^^)</p> <p>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、敷地が広いのでスタッフにご連絡下さい☆</p>	21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。ゆっくりとした動作ですが、意外と筋肉を使うんです。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>
持ってくる物	準備物 手錠もしくは手首を固定するもの 室内用シューズ 飲み物	持ってくる物	材料費100円 エプロン 三角巾
26日	<p>● 創作活動 「大人の塗り絵」</p> <p>素敵なデザインの絵に色を塗っていく作業は純粋に楽しいものですね。研究によると、時間を忘れるほど夢中になるうちに、雑念が消えてストレス解消に効果があるのだそうです。リラックス効果、脳トレなどでも注目されているとか。一石何鳥にもなりそうな大人の塗り絵を体感してみませんか☆</p>	28日	<p>● 語学講座「中国語」&amp; 表現プログラム「エンカウンター」</p> <p>☆四千年の歴史がある中国の、言葉の発音や簡単な挨拶を陳先生に学びます。違う言語を学ぶことで、自分の中の新しい発見や世界が広がるかも!?</p> <p>☆エンカウンターでは、短いプログラムを2～3個する予定です。ゲーム感覚で自分を表現する体験をすることができます☆</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。

### 【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

