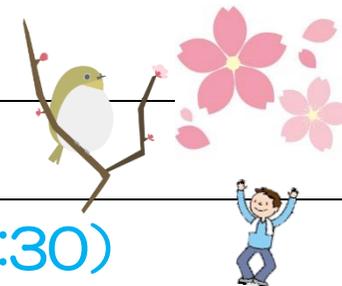


熊本市ひきこもり支援センター「りんく」 ～すまいring♪～



3月のプログラム予定表



| 火 (14:00~15:30) | | 木 (14:00~15:30) | |
|-----------------|---|-----------------|---|
| 1日 | <p>● 3月のプログラム決め&茶話会 桜の開花が楽しみな時期になりましたね。温かいお茶やお菓子をいただきながら、まったりと3月のプログラムを一緒に決めていきましょう。</p>  | 3日 | <p>● DVD鑑賞「オーケストラ」 かつて交響楽団の天才指揮者だったアンドレは、今はさえない劇場清掃員。ある日、出演できなくなった楽団の代わりにオーケストラを探しているというFAXを目にした彼は、とんでもないことを思いつく。それは、いまや落ちぶれてしまったかつての仲間を行方は集めて楽団を結成し、コンサートに出場するというもの。その行方は…!?</p> |
| 8日 | <p>● 運動 「wii スポーツ」 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？ 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> | 10日 | <p>● 運動 「太極拳」 講師：項青さん 呼吸法に合わせて定められた八つの型を行う八段錦にトライします。ゆっくりとした動作ですが、意外と筋肉を使います。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> |
| 15日 | <p>● 外出 「街歩きカフェ」 ボンジョルノ～！ 街中にあるお洒落なカフェテリアでのんびりと優雅なひと時をともに過ごしませんか。 集合：13:30までにウェルパル1階ロビーに、もしくは13:50にピブレス広場前（熊本市中央区上通町2-33）にお集まり下さい。</p> | 17日 | <p>● 語学講座「中国語」& 表現プログラム「エンカウンター」 ☆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!? ☆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> |
| 持ってくる物 | 飲食代 ウェルパル集合の方は市電代（片道170円） | 24日 | <p>● 調理 「クッキー」 紅茶とアーモンドプードルが入った美味しいクッキーを作ります。案外、簡単にできますよ♥ 優雅なティータイムはいかがですか!</p> |
| 22日 | <p>● 表現プログラム 「じゃがいもストーリー」 エンカウターのエクササイズの一つです。エンカウンターとは自分と他人の気持ちの発見を目指したものです。じゃがいもさんと友だちになって、友だちの人生に思いをはせてみませんか。</p> | 持ってくる物 | 材料費 100円 エプロン 三角巾 |
| 29日 | <p>● 運動「フロッカー（カーリング）」 フロッカーは、室内フロアで行うカーリングで、木製ストーンを使用し、目標ストーンへいかに近づけるかを競うペタンクなどと同じ目標接触型ゲームです。お楽しみに☆</p> | 31日 | <p>本日のすまいring♪は春休みです。 次回の開催日は4月5日(火)になります。 ご参加お待ちしております(^ ^)ノ</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

