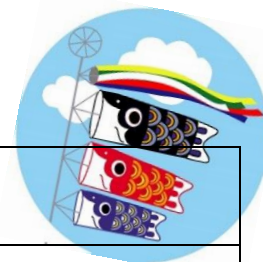







熊本市ひきこもり支援センター「りんく」 ～すまいring♪～



5月のプログラム予定表

火 (14:00~15:30)		木 (14:00~15:30)	
10日	<p>● 6月のプログラム決め&茶話会</p> <p>初夏の到来を感じる季節になりましたね～。</p> <p>お茶やお菓子をいただきながら、まったりと6月のプログラムを一緒に決めていきましょう。観たいDVD、取り組みたい創作活動、作りたい料理などを決めていけたらと思います。</p> 	12日	<p>● DVD鑑賞「ジュラシック・ワールド」</p> <p>映画「ジュラシック・ワールド」は「ジュラシック・パーク」の最新作！あのスティーブン・スピルバーグが製作総指揮者になり、進化した最先端テクノロジーを駆使した映画です。恐竜をテーマにした巨大テーマパークを舞台に、遺伝子操作によって生み出された新種の恐竜が脱走、人間や恐竜を襲うさまが臨場感たっぷりに描き出されています。迫力ありますよ^^</p>
17日	<p>● 運動 「Wii スポーツ」</p> <p>2台のWiiを使って、楽しみながら体を動かしてみませんか？見るのが好きな人は見るだけでもよし、寝るもよし、自由に過ごしていただけたらと思います。テニス、野球、バスケ、ボーリング、ゴルフなどの定番から、チャンバラ、アーチェリー、マリンスポーツなどの一風変わったスポーツも体験できますよ～。</p> <p>意外とはまりますよ～(^ ^)ノ</p> 	19日	<p>● 創作「美術の時間」</p> <p>美術の先生(??)が休みなので、今日は、スケッチ、塗り絵、水彩画、水墨画など、好きのことに自由にできる日ですよ♪</p> <p>一緒に美術の時間を楽しみましょう～。出来上がりが楽しみです♥</p> 
24日	<p>● 運動 「八段錦(太極拳)」</p> <p>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！先生の教えを受け継ぎ、DVDを見ながら、取り組んでいきます。ライフワークの一つにできるといいですね☆</p> 	26日	<p>● ゲーム会(プレステ3&Wii)</p> <p>ん？本当はスタッフがゲームしたいだけかも？(笑)ゲーム機本体はプレステ3とWiiを用意しています。持って来ても良い方は、みんなでやってみたいゲームソフトとコントローラーを持ってきてみてください♪</p>
31日	<p>● ほっとひと息 「リラクゼーション」</p> <p>意識して、呼吸を整えたり、身体に力を入れたり抜いたりすることで、心と身体の余分な力が抜け、少しほっとするような感じを味わうことができると言われています。自分に合った「ほっとひと息つく」方法を一緒に探してみませんか？</p> 	<p>平成28年熊本地震で被災されたみなさまに心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復旧とみなさまのご健康を心よりお祈り申し上げます。</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:伊津野 野村 陳 廣川)
TEL:(096)-366-2220 メールアドレス:tomoni@kumamoto-link.com

