



6月のプログラム予定表

火 (14:00~15:30)		木 (14:00~15:30)	
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。		2日	● 「7月のプログラム決め」 & 茶話会 お茶やお菓子をいただきながら、まったりと7月のプログラムと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、行ってみたいところなどを決めていけたらと思います。
7日	● DVD鑑賞 「奇跡のシンフォニー」 孤児の少年が音楽と出会い、音楽によって、失われていた両親とのきずなを取り戻していく感動のファンタジードラマ。音楽が人に与えてくれる不思議な力と親子愛が、感動の涙を誘う名作です。	9日	● 運動 「Wii スポーツ」 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～。
14日	● 運動 「バッグー」 約15cm角のビーンバッグを、傾斜したボードに向かってアンダースローで投げ、得点を競うゲームです。台上にバッグが乗れば1点、ホールに入れば3点となります。台上に乗ったバッグを、次のスローでホールに入れば得点がアップするので大逆転も可能。最後まで勝負はわかりせんよ～(^^)	16日	● 創作 「デオドラントスプレー・シート」 アロマオイル(精油・エッセンシャルオイル)を使った簡単な手作りグッズです。梅雨や夏には避けられない、気になる汗のにおい・体臭の対策のために、デオドラントスプレー・シートを作っちゃいます。あなただけの組み合わせを作ってみませんか？ ★材料費100円をご持参下さい。
21日	● リラクゼーション& 自分の考え方のクセを知ろう 前半はリラクゼーションをします。こころ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を目的にしたエクササイズです。 後半は、ものごとをいろいろな角度からとらえる練習をします。案外、自分のものごとのとらえ方には、クセが・・・(^^)	23日	● 創作 「小物作り」 手縫いでゆっくりのんびりチクチクと小物を作っていく時間です。かわいい小物、すぐにでも使いたい実用雑貨、など作りたいのを作っちゃいましょう。お持ちの方は裁縫道具をご持参下さい。例えば、マスク、マスコット…などなど
28日	● 運動 「太極拳(八段錦)」 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☆	30日	● ゲーム会 (プレステ2&3&Wii) 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2, 3, Wiiを用意しています。ジャンルも格闘, レース, アクション, RPG, スポーツ, ホラーなど様々。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やコントローラーを持ってきて下さい♪

※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」

TEL:(096) - 366 - 2220

メールアドレス:tomoni@kumamoto-link.com

(担当:伊津野 陳 野村 廣川 村上)

