


8月のプログラム予定表



火 (14:00~15:30)

木 (14:00~15:30)

<p>2日</p>	<p>● 8月のプログラム決め&茶話会 梅雨もはれ、夏本番の暑さですね^^; さて、今回もお茶やお菓子を食べながら、まったりと9月のプログラムを一緒に決めませんか?皆さんの観たいDVD、取り組みたい創作活動、室内運動などを投票形式で決めていけたらと思います。</p>	<p>4日</p>	<p>● 創作「ペーパークラフト」 以前、開催することができなかったペーパークラフト…再企画させていただきました♥ オートバイ、動物(パンダなど)日本の情景セット(ひな祭り、花見など)、建物、ジブリのネコバス、ブタの貯金箱…などなど、ネットでダウンロードしたものを使って、いろいろと作れます。出来上がりが楽しみです^^</p>
<p>9日</p>	<p>● DVD鑑賞 「怪盗グルーのミニオン 危機一髪」 バナナが大好きなミニオンたちに支えられながらマイホームパパになろうと努力していた怪盗グルー。世界トップクラスの超極秘組織「反悪党同盟」に引き抜かれ、ある捜査にあたることとなります。自宅から無敵のチームであるミニオンたちが何者かにさらわれてしまい、グルーは救出しようと立ち向かっていきます!</p>	<p>11日</p>	<p>国民の祝日 「山の日」 国民の祝日が増えたのは、海の日以来、20年ぶりとのこと。山の日の由来は、「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する」日だそうです。 ※プログラムはお休みです。</p> 
<p>16日</p>	<p>● 運動 「太極拳」 ゆっくりとした動作ですが、意外と筋肉を使います。じんわりとからだが温まり、内臓の強化、心身のリラックス、睡眠の質の向上、健康の維持・回復など、さまざまな効果がありますよ!中国の先生の教えを受け継ぎ、DVDを見ながら、取り組んでいっています。八つの型で、覚えやすいので、ライフワークの一つにお勧めです☆</p>	<p>18日</p>	<p>● 創作 「小物作り partⅡ」 手縫いやかぎ針で、音楽を聴きながら、ゆっくりのんびり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、など作りたいものを作っちゃいましょう。今回のテーマはなに?! お持ちの方は裁縫道具をご持参下さい☆</p>
<p>23日</p>	<p>● スポーツ「wii スポーツ&フィット」 2台のWiiをTVやプロジェクターで楽しみながら体を動かしてみませんか?見るだけ、寝るだけでも自由です。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変ったスポーツも体験できます☆新たにバランスゲーム、ヨガ、筋トレなどが追加されました。</p>	<p>25日</p>	<p>● ゲーム会(プレステ2&3&Wii) 本当はスタッフがゲームしたいだけかも?(笑)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。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良いといいかたがはお持ちになられてみてください♪</p>
<p>30日</p>	<p>● 運動 「スカイクロス」 スカイクロスは、京都で誕生した新しいスポーツです。年齢に関係なく、高齢者も子どもも障がいのある方も一緒になってプレーできる安全性と、ゲーム感覚のおもしろさが特徴です。輪投げに似ていますが、ディスクを投げます。ぜひご体験下さいね☆</p>	<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。</p> 	



【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 野村 陳 廣川 村上)

