

# 熊本市ひきこもり支援センター「りんく」 ～すまいring♪～

## 11月のプログラム予定表

火 (14:00~15:30)

木 (14:00~15:30)

1日

● 12月のプログラム決め&茶話会

さて、今回もお茶やお菓子を食べながら、まったりと12月のプログラムと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・外出活動などを投票形式で決めていただけたらと思います。



国民の祝日 「文化の日」

「文化の日」は、1946年「日本国憲法」が交付されたことに由来しています。自由と平和を愛し、文化をすすめる日として定められています。

※プログラムはお休みです。

8日

● DVD鑑賞 「ブルース・オールマイティ」

アンカーマンを目指す地方局のひょうきんレポーター、ブルース・ノーラン。ライバルに負け、仕事もクビになった彼は不運を嘆き、「自分の不幸は神様の怠慢だ！」と悪態をつく。そしたら突然、神様から“不満があるなら君がやれ”と全知全能を授かることに。神様の仕事を任されて有頂天になった彼だが…

10日

● 散歩 (…ポケモンGoも?)

気候も大分涼しくなって過ごしやすくなってきましたね。紅葉の季節にのんびりと秋を感じながら散歩してみませんか？市立体育館前から川沿いを歩く予定です。景色がとても美しいですよ☆

※ウエルパル1階 13:30, 市立体育館前 13:55 に集合予定です。

15日

● 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。じんわりとからだは温まり、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！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☆

17日

● 創作 「かぎ編み」

かぎ編み(かぎ針編み)とは、「かぎ針」と呼ばれる道具を用いてあむ編み物のことです。かぎ編みはいくつかの基本となる編み方があり、一見難しそうなる編み方も基本になる編み方の応用や組み合わせによるものが多いそうです。初挑戦の方も大歓迎です！

22日

● 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。

24日

● 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)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。みんなで作ってみたいゲームソフトやコントローラーを持ってきたらいいかたはお持ちになられてみてください♪

29日

● セルフケアプログラム 「つぼとントン」

つぼをトントンと叩くことで、不安、恐怖、怒り、罪悪感、体の痛み…などを改善させていきます☆米国政府から科学的に有効性のある治療法として認定されており、手順が簡単で、即効性があり、副作用がないという特長があります。この機会に、自分で行えるケア方法を学んでみませんか (^-^)



※プログラムはウエルパルくまもと3階の「すこやかホール」で行います。

【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 野村 陳 廣川 最上)

