



2月のプログラム予定表

火 (14:00~15:30)

木 (14:00~15:30)

	<p>1日 ● 茶話会&3月のプログラム決め 皆さんでのんびりと3月のプログラムと一緒に決めていきませんか？ 皆さんで観てみたい、観てほしいDVD、取り組みたい創作・制作活動、 室内運動・外出などを決めていけたらと思います☆お気軽にどうぞ～！</p>
<p>6日 ● 運動 「太極拳」 講師：項 先生 太極拳のなかでも、『八段錦』という八つの型を大画面のプロジェクト クターをみながら、取り組んでいっています。ゆっくりとした動作 で、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る とのこと。ライフワークの一つにお勧めです☆</p>	<p>8日 ● DVD 観賞 「ゴースト～ニューヨークの幻～」 インターネット検索で、泣ける映画 30 選より、今回、皆さんに選ば れました。1990年アメリカ映画。世界中で大ヒットした映画です。ロ マン、ファンタジー、サスペンス、スリルが絶妙で、28年前の映画 ですが、眠らせておくにはとってももったいない良作です。</p>
<p>13日 ● アナログ・ゲーム 303 会議室 人生ゲーム、オセロ、トランプ、ウノ、など、昔懐かし、いやいや、 今でも楽しいカードゲームを使って、アナログ・ゲーム会をしたい と思います！！みなさん、どんなゲームを覚えていますか？ おすすめのものがありましたら、ぜひ、ご持参下さいね！</p>	<p>15日 ● 手作り 「ミサンガを作ろう」 1998年サッカーJリーグ開幕時、選手が優勝を祈願し付けていたこ とを受け、日本チームが起こりましたが、実は今でも根強く人気があ ります。願いを込めながら編んでいき、腕や足首に結びます。ヒモが 切れたら願いが叶うという、逆願掛けです。</p>
<p>20日 ● ゲーム会 「アステ2&3&Wii」 本体は、アステ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 良いという方は、お持ちになられてみて下さい♪</p>	<p>22日 ● 表現プログラム「エンカウンター」 エクササイズを通して、いろんなことを感じる自分を見つめてみま せんか。そしてそんな自分を大事にされてみませんか？ 今年度、初開催の表現プログラムです。 ご参加お待ちしております。</p>
<p>27日 ● クッキングタイム 「ワンコイン鍋」 寒い冬には、あったかい鍋が美味しいですね～(*^~*) <u>事前に材料の買い出し準備を行うためご参加のご連絡を下さい</u> <u>★大江公民館にて行います。集合はウェルパル1階、18:45</u> <u>です！一緒に行きますよ～ エフロン、三角巾をご持参下さい。</u> <u>※ 直接行かれる方は前日までにスタッフにお知らせ下さい。</u></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。 プログラムによっては場所が変更になる場合もあります。</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 迫田 隠塚)

