



8月のプログラム予定表

火 (14:00~15:30)		木 (14:00~15:30)	
 <p>夏といえば、みなさん何を連想しますか？ 海？山？カキ氷？カブトムシ？花火？ 私はスイカが恋しいです</p>	 <p>2日</p>	<p>● 茶話会&9月のプログラム決め</p> <p>皆さんでお茶やお菓子を食べながら、のんびりと9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・外出などを投票箱形式で決めていけたらと思います☆ お気軽にどうぞ～！</p>	
 <p>7日</p>	<p>● 運動 「太極拳」 講師：項 先生</p> <p>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>● 気ままな空間 「フリースペース」</p> <p>自由に過ごせる、自由な時間。 ジグソーパズル・お絵かき、漫画を読む、お昼寝、お題は何でも自由。自由に過ごせる居場所です。話が苦手とか、参加に勇気がいると思う方はここから始めてみるのもいいかもしれませんね(´▽`)</p>	<p>● 9日</p>
<p>14日</p>	<p>● 陶器作りにチャレンジ</p> <p>瀬戸産の蛙目（がえろめ）粘土を使って、置き物、箸置き、ブローチなど、ちょっとした小物雑貨を作ってみませんか。オーブンで焼けるので、成形するだけで大丈夫ですよ。好きなものを作って下さいね☆</p>	<p>● アナログゲーム大会</p> <p>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、ゲーム大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。ぜひ、教えて下さいね！ 前回は人生ゲームで盛り上がりました。山あり谷ありの人生ゲームもいいかも！</p>	<p>● 16日</p>
<p>21日</p>	<p>● ゲーム会（プレステ2&3&Wii）</p> <p>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てても良いという方は、お持ちになられてみて下さい♪</p>	<p>● DVD観賞「カンフーヨガ」</p> <p>ジャッキー・チェン主演のアクションアドベンチャーです。およそ1,000年前、中国・インド間の混戦で、ある財宝が行方不明に！カンフーの使い手でもある考古学者のジャック（ジャッキー・チェン）は古い地図を手に、考古学者にしてヨガの達人のインド人美女アスミタ（ディシヤ・パタニ）と財宝探しに向かっていきます。奇想天外な冒険を繰り広げられますよー^^</p>	<p>● 23日</p>
<p>28日</p>	<p>● 自炊を目指す「お菓子」マドレーヌと月餅</p> <p>に挑戦してみませんか？(*^^*) 大江公民館で開催!! ★集合：12:45 ウェルパル1階です！大江公民館まで一緒に行きますよ。ありましたら、エプロン、三角巾をご持参下さい。 ※ 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。</p>	<p>● 表現プログラム「エンカウンター」</p> <p>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>● 30日</p>

【お問い合わせ】 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の変更もございます。

※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。 熊本市ひま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)

