



## 11月のプログラム予定表



火 (14:00~15:30)

木 (14:00~15:30)

※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。

**1日**  
● 茶話会&12月のプログラム決め  
皆さんでお茶やお菓子を食べながら、のんびりと11月のプログラムを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～！

**6日**  
● 陶器作りにチャレンジ  
好評に付き第2弾です。瀬戸産の蛙目(がえろめ)粘土を使って、土鈴、置物、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。お好きなものを作って下さいね☆

**8日**  
● 気ままな空間 「フリースペース」  
自由に過ごせる、自由な時間。ペーパークラフト・お絵かき、漫画を読む、お昼寝、お題は何でもあり！自由に過ごせる居場所です。話が苦手とか、参加に勇気がいるなど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(´▽`)

**13日**  
● ゲーム会 (フレステ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、フレステ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。皆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ても良いという方は、お持ちになられてみて下さい♪

**15日**  
● 街ぶら散歩 ※実費がかかります  
秋の気配が深まる街中をのんびり移動して、季節を感じながらオシャレなカフェで美味しいお茶を飲みませんか？(^^) \_旦  
※電車賃往復340円。★集合はウェルパルクまもと1階に14:00です。現地集合の方は14:15びびれず(上通入り口)です。  
※電車賃とは別に飲食代は各自ご用意下さい(1000円ほど)。

**20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をみながら、取り組んでいきます。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☆

**22日**  
● アナログゲーム  
トランプ、ウノ、ハゲタカのえじき(ドイツのカードゲーム)人生ゲームなど、昔懐かしい、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大会をしたいと思います。参加者の方からはアナログゲームならではの楽しさがあるそうですよ。参加者求む！です。

**27日**  
● 調理 「天津飯」 大江公民館で行います。  
一説では、天津飯は日本独特の中華料理だとか！？アツアツでトロトロおいしい天津飯を作ってみませんか？(=´▽`=)ノ  
★集合：ウェルパルク1階、13:45 エアロン、三角中をご持参下さい。※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。

**29日**  
● DVD観賞 「白雪姫と鏡の女王」  
類まれな美しさを女王から嫉妬されて森に追放された白雪姫が、そこで出会った小人たちなどを仲間にして女王に立ち向かう本作は、あの誰もが知るグリム童話「白雪姫」が原作で、アクションやユーモアを交えてポップに描かれています。楽しみですね ^-^

【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 木庭)

