

熊本市ひきこもり支援センター「りんく」 ～すまいring♪～

令和5年11月のプログラム予定表

火 (14:00~15:30)		木 (14:00~15:30)	
	<p>※プログラムのお部屋は変動します。 りんくのカウンターでご確認ください。</p> <p>※基本的な感染症防止対策を行って開催いたします。</p>	2日	<p>● 茶話会&12月のプログラム決め </p> <p>好きなお茶やお菓子をいただきながら、まったりと12月のプログラムを一緒に決めていきましょう。観たい映画、取り組みたい創作活動、やってみたいプログラムなどを決めていけたらと思います♪映画などのリクエストもお待ちしていますよ☆</p>
7日	<p>● アナログゲーム</p> <p>トランプ、ウノ、人生ゲームに、海外のカードゲームなど、定番のものや新しいゲームを使ってアナログゲームをやってみませんか？アナログゲームならではのやりとりの楽しさや、これまでに無い新鮮さがあるらしい(!?)ですよ(^_^)</p>	9日	<p>● 調理 「カレーライス」</p> <p>今回はお家で簡単に作れるカレーを作ってみようと思います！どんなカレーかは楽しみに(^_^)♪ぜひご参加くださいね。</p> <p>★集合は 12:50 にウェルパル 1階です！場所は大江公民館になります。お持ちでしたら、エプロンをご持参下さい。</p>
14日	<p>● 映画鑑賞『ジョン・ウィック』(101分) R-15</p> <p>2014年に公開されたアメリカ合衆国のアクションスリラー映画です。最近亡くなった妻からの最後の贈り物である子犬を殺した男たちに復讐するために引退から復帰した凄腕の殺し屋ジョン・ウィックの復讐劇を描きます。一緒に鑑賞しましょう♪</p>	16日	<p>● ゲーム会</p> <p>りんくでもスイッチが仲間入りしました(*^_^)v ソフトはマリオカート・あつ森などを準備していますよ。プレステ3&Wiiもありますので、好きなゲームと一緒に楽しみましょう。ご自身のやってみたいゲームがあれば持って来てくださいね♪</p>
21日	<p>● 健康麻雀</p> <p>好評をいただいている健康麻雀、今月も開催しますよ~(^o^) やったことがない方もルールを説明しますので、ちょっと興味があるな~と思われたら、お気軽に参加してみてくださいね☆多脳トレになって意外と楽しいかもしれませんよ！</p>	23日	<p>「勤労感謝の日：プログラムはお休みです」</p> <p>勤労感謝の日は、五穀豊穡を祝う「新嘗祭(にいなめさい)」が起源とされています。1948年に「新嘗祭の日」を廃止、「勤労感謝の日」へと変わりました。</p>
28日	<p>● 創作『箱作り』</p> <p>いつもは捨ててしまうチラシや新聞紙を使って箱を作ってみませんか？作ってみると日常のいろいろな場面で役に立ってとても便利です。そして箱の折り方には数種類あって意外と奥深い世界なので、気になる方はぜひご参加いただければと思います☆</p>	30日	<p>● 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みます。ゆっくりとした動作で、じんわりとからだの温まり、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、様々な効果があると言われていています。ライフワークの一つにお勧めです☆</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

