

令和5年6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。

※基本的な感染症防止対策を行って開催いたします。

<p>4日</p> 	<p>● 7月のプログラム決め&茶話会</p> <p>お茶やお菓子をいただきながら、まったりと7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、やってみたい内容などを皆さんで決めていけたらと思いますよ♪映画のリクエストもお待ちしていますよー(^_-)☆</p>	<p>6日</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。 ペーパークラフト、お絵かき、ゲーム等お題は何でも自由！お昼寝もありの自由な居場所です。何をするか決めていなくても、大丈夫ですよ。りんくでのひと時を過ごしましょう。</p>
<p>11日</p>	<p>● コラム表を作ってみよう！</p> <p>ネガティブな気分や考え方がグルグルしてしまって、自分でも抜け出せずに苦しい…そんな経験ないですか？今回は認知行動療法で使われるコラム表の作成の仕方と一緒に学んでいきましょう！もしかするとストレス軽減に役立つかも！</p> 	<p>13日</p>	<p>● オンライン「ゲームをしよう！」</p> <p>今回はオンラインでは、HIMATAMIというゲームをします。 最初にZOOMで繋がって、初めての方もしっかり説明しますので、よかったらご参加くださいね☆ ※参加希望の方はりんくスタッフまでお知らせくださいね~！</p>
<p>18日</p>	<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>	<p>20日</p>	<p>● 調理『パラパラチャーハン&卵スープ』</p> <p>今回は家でも簡単に作れる、お店で食べるようなパラパラチャーハンと一緒に作ってみましょう。卵スープは中華風のトロトロ簡単スープです♪皆さんの参加をお待ちしています😊 ★集合は12:50にウエルパル1階です！場所は大江公民館になります。ありましたら、エプロン、三角巾をご持参下さい。</p>
<p>25日</p>	<p>● 映画鑑賞『ドクタードリトル (2020)』 (101分)</p> <p>今月は2020年公開の『ドクタードリトル』を鑑賞しますよ♪5月に鑑賞した作品とは、また内容が違うようです。動物と話せるドリトル先生は、重い病にかかった若い女王を救うために伝説の島へ出発、様々な冒険をし…という物語です。さあ、どういう結末になるのでしょうか？ぜひ一緒に観賞しましょうー(^_-)。</p>	<p>27日</p> 	<p>● 健康麻雀</p> <p>好評をいただいている健康麻雀、今月も開催することになりました(◡_◡)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>

【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

