

外出「お茶の喫茶店」

珈琲、紅茶の喫茶店は、よくみかけますが、今回はちょっと趣向を変えて「緑茶」の喫茶店に行ってみました。

メニューのなかには、熊本で2年間熟成させた「和紅茶」もあり、香りが良くて、とってもフルーティだとのこと。緑茶も、味わい深く、うまみがあって、こんなに美味しかったの!？と、驚きました。おいしかったです。



「ソフト・チャンバラ」

リクエストにお応えし、プログラム初の武道系を行いました。瞬間的に使うエネルギーが相当必要で、3分も持たないハードなものになりました。ソフトな剣は全く痛くはありませんが、運動量が大いなので



ちょっとキツイかも…そこで、誰でもお気軽に行える室内スポーツを企画したいと思います。やってみたいスポーツなど、アイデアがございましたらスタッフまで、お気軽にどうぞ!



自炊を目指そう!

今回は「スタミナ豚丼」「お好み焼き」

自炊を目指そうシリーズ4月、5月はスタミナ豚丼とお好み焼きをみんなで作りました。

切ったり、炒めたり、焼いたり、初めて調理をする方もいらっしやいましたよ(*~*)

最後は、もちろん!自分で作った料理を、美味しくいただきます!調理の時間は、なるべく昼食は抜きでいらしてくださいね!!



「オープン・スペース」やってます。

毎月、1~2回、空間を開放して、自由にやりたいことをする時間をもうけています。「りんく」からはジグソーパズルを準備しております。ポータブルゲーム、漫画、創作活動、持ち込みご自由にお過ごしください。 ※必要用具はご持参くださいね。

スタッフより

☆「りんく」スタッフSです。

皆さんのプログラムの様子を見守り(見守られ?)ながら、1年が経ちました。色々なプログラムにみなさんと一緒に参加してみて、感じるがあります。それは…

みんなツッコミ上手だな~笑

なお、プログラムに、これからのご参加の方の目的はなくてもいいんです。気兼ねなくお越しくださいね(*~*)

