

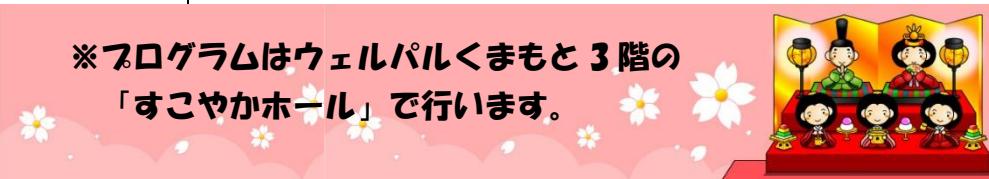
# 熊本市ひきこもり支援センター「りんく」～すまいring♪～



## 3月のプログラム予定表

火 (14:00~15:30)

木 (14:00~15:30)



**7日**

- 外出 「図書ブレイク」  
熊本市現代美術館内に「ホームギャラリー」という無料で利用できる場所があるのはご存知ですか？ 美術書、衣食住に関する書籍、漫画までを取りそろえた図書室で、音楽や映像も楽しむことができる憩いの空間です。人が横になることもできるユニークな本棚と光の天蓋が癒やされますよ～☆ ※13:30にウェルパル1階か、13:50に現地にお越しください。

**14日**

- ゲーム会 (プレステ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、プレステーション2, 3, 任天堂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、スポーツなど様々。みんな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♪1人プレイもOKです☆

**21日**

- 調理 「クレープ作り」  
久々の調理です。お待たせしました(笑)。今回はクレープの中身をご自分でアレンジしていただき、美味しいいただきましょう～スイーツ系、おやつ系、？？？系など、どんなものが出来上がるか、お楽しみに～  
場所：よんなっせ（すこやかホールの左）

2日

9日

16日

23日

### ● 4月のプログラム決め＆茶話会

皆さんでお茶やお菓子を食べながら、またりと4月のプログラムと一緒に決めていきませんか？ 皆さんで見てみたい、見てほしいDVD、取り組みたい創作活動、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～(\*'▽')

### ● 運動 「太極拳」

中国の先生の教えを受け継ぎ、DVDを大画面のプロジェクターでみながら、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です。ライフワークの一つにお勧めです☆休憩時間はストレッチをしたり、地面に寝転がったり、思い思いに過ごしています。

### ● セルフケアプログラム 「心とからだのメンテナンス」

自分を自分でケアしてあげる時間です。心とからだはつながっているため、からだのケアをすることは、心のケアにもなっていきます。時々このようなメンテナンスを自分にしてあげることで、心とからだに様々な良い効果が起きてくると言われています。よければ、この機会に自分の心とからだのメンテナンスをしてみませんか？

### ● DVD鑑賞 「エイプリルフールズ」

うそをつくことが冗談で済まされるエイプリルフールが舞台に7つのストーリーが複雑に絡み合っていきます。軽い気持ちで放った小さなうそが大きな騒動を引き起こしていくが…奇跡の展開があなたを待ち受けています。個性的なキャラクターにふんした、実力派俳優の怪演に加え、二転三転する先読み不可能な展開にも引き込まれてしまします(°▽°)

※28日と30日のプログラムは春休みです。4月にお会いしましょう(^^)/~~~ 4月4日スタート予定です。

#### 【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 廣川 最上)

