

熊本市ひきこもり支援センター「りんく」 ～すまいring♪～



4月のプログラム予定表

火 (14:00~15:30)

木 (14:00~15:30)

<p>4日</p>	<p>● 外出 「お花見」 日本の春といえば、桜の花が開花する季節。美しいピンク色の桜の花びらが咲き乱れている景色は本当に美しいものですね。その景色と一緒に探しに行ってみませんか (*^^*)</p>	<p>6日</p>	<p>● 5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、のんびりと5月のプログラムと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~(*´▽`*)</p>
<p>集合場所・時間</p>	<p>13:30にウェルバル1階に集合。</p>		
<p>11日</p>	<p>● DVD鑑賞 「南極料理人」 極寒の地、南極。西村（堺雅人）は南極の昭和基地からも遠く離れた陸の孤島、南極ドームふじ基地に料理人として派遣されます。妻（西田尚美）と娘を置いての単身赴任生活で、彼は1年間8人の男性南極越冬隊員たちの胃袋を満たすという大役を任せられます。基地では雪氷学者（生瀬勝久）をはじめ、雪氷サポート隊員（高良健吾）らが彼の料理を心待ちにしております…</p>	<p>13日</p>	<p>● 制作 「ジグソーパズル」 合計1000枚の大きなジグソーパズル『幸せの花咲く庭』を皆で少しずつ完成させていってみませんか？ モデルの絵は幻想的な暖かい光が溢れていて、とても癒やされます…。このパズルは、半年~一年かけて完成させていけたらいいなと思っています。他のプログラム時にもフリースペースに置いてあるので、お暇つぶしにどうぞ~☆</p>
<p>18日</p>	<p>● 運動 「フロッカー」 好評につき、再々登場です！！ フロッカーは、体育館などのフロアで行うカーリングで、木製ストーンを使用し、目標ストーンへいかに近づけるかを競う、目標への接触を狙っていくゲームです。冬季オリンピックでも話題になったカーリングとよく似ています☆ 木製ストーンの当たる角度によって、思いもよらない展開になり、最後まで勝負の行方が分からない…・v・</p>	<p>20日</p>	<p>● 運動 「ズンバ」 講師：西村さん スペイン語で「お祭り騒ぎ」という意味を持つズンバは、サルサやサンバといったラテンダンスに、エアロビクスの要素を取り入れたダンスエクササイズ。ステップや難しい動きや型にこだわることなく、できなくても自分なりに楽しんで体を動かせば大丈夫です☆ 踊って心も体もスッキリしてみませんか(^^)/</p>
<p>25日</p>	<p>● 工作 パーパークラフト「五月人形（兜飾りセット）」 先月はひな飾りセットを皆さんで作りましたが、今回は五月人形の兜飾りセットを作っていきたいと思います。五月人形とは、男の子の誕生を祝うとともに、無事に成長して立派な大人になってほしいとの願いを込めて、5月5日端午の節句に飾る人形だそうです。どなたでもご参加おまちしております☆</p>	<p>27日</p>	<p>● ゲーム会 (TVゲーム) 始めから終わりまでマイペースで遊べます☆ 本体は、プレイステーション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。みんなでやってみようゲームソフトやコントローラーを持ってき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☆</p>
		<p>持ってくる物</p>	<p>動きやすい服装 タオル</p>

※プログラムはウェルバルくまもと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がございます。

【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」（担当：伊津野 野村 陳 最上 迫田）
TEL:(096) - 366 - 2220 メールアドレス:tomoni@kumamoto-link.com

