

熊本市ひきこもり支援センター「りんく」～すまいring♪～

5月のプログラム予定表

火(14:00~15:30)

2日 ● DVD鑑賞 「シン・ゴジラ」
日本を代表する特撮映画として、1954年（昭和29年）に、始まったシリーズの最新作です。しかし、完全なオリジナル作品。コンセプトは原点に戻したようです。超話題作です。必見！

9日 ● 6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6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・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～(*'▽`*)

16日 ● 運動 「太極拳」
中国の先生の教えを受け継ぎ、ハつの「型」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☆

23日 ● 気ままな空間 「フリースペース」
自由に過ごせる、自由な時間。
ジグソーパズル・ペーパークラフト・お絵かき、お題は何でも自由。お昼寝もありの自由な居場所です。しれっと、なんかしている人がちらほらいるかも。ちなみにどんな漫画が好きですか？

30日 ● 初登場「おすすめのカップラーメン」
カップヌードルはポピュラーなものです、最近ではいろんなラーメンが、インスタントとしてよく売られるようになりました。
お好きなラーメンを持ち寄ってください。
試食会を行いましょう～♪(できれば標準サイズのカップ麺)

木(14:00~15:30)

4日 ● みどりの日 祝日でお休みです。
みどりの日(Greenery Day)
アメリカのバンド「Green Day」21gunsは名曲です。

11日 ● 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』を皆さん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ます、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くらし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いるので、お暇つぶしにどうぞ～☆ミ

18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～☆

集合場所・時間 18:30にウェルバル1階に集合・往復の市電代340円をお持ちして下さい。

25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2、3、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、ホラーなど様々。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♪

※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もあります。

【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」

TEL:(096)-366-2220

メールアドレス:tomoni@kumamoto-link.com

(担当:伊津野 野村 陳 最上 迫田)

