



6月のプログラム予定表

火 (14:00~15:30)		木 (14:00~15:30)	
※プログラムはウェルパルクまもと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。		1日	● 7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7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~(*´▽`*)
6日	● 運動 「心地よいごろごろストレッチ」 よりよい睡眠のためにストレッチをおすすめします。寝る前に15~20分するだけで気分爽快に目覚めることができます。ジョジョの荒木先生が昔言っていました。ゆったりと時間をすごしてみませんか？ご参加お待ちしております☆	8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~☆
13日	● おすすめの「世界のお菓子対決」 海外のお菓子は、日本では不思議な味に感じる事がよくあります。意外に美味しい！とか、何だこりゃ？ダメだこりゃ(古い笑)っていうものもあります。さういった不思議な体験をしてみませんか？これこそ、自分の中でNo.1を持ち寄りましょう(*^^*)	15日	● DVD観賞 「トムとジェリー」 1940年代の短編映画の数々で大ヒットの長編アニメ映画。童話の世界に「トムとジェリー」が入り込みいつものドタバタ振りで大活躍を繰り広げます。 有名すぎて長編アニメ映画は観たことがない人も多いはず！
20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。 ちなみにどんな過ごし方が好きですか？	22日	● ゲーム会 (フレステ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、フレステ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。みんなで作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♪
27日	● 創作「アクセサリやオブジェを作ろう」 ワイヤークラフト=針金(ワイヤー)で色々なものを作ります。100均などでビーズや歯車を接着してきれいな小物を作ってみましょう。話題のスチームパンククラフトも体験してみましょ。どなたでもご参加お待ちしております☆	29日	● ダンス 「世界のダンス」 講師：池田千恵さん リズムカルな世界の音楽に合わせて簡単なステップを踏みながら身体を動かします。 心も身体もポカポカしますよ~。

【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)

