



# 熊本市ひきこもり支援センター「りんく」～すまいring♪～

## 9月のプログラム予定表

火 (14:00~15:30)		木 (14:00~15:30)	
5日	● 10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10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！	7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つもりになっています。
12日	● 運動 「世界の民族舞踊」 講師：池田千恵さん リズミ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～。 *室内靴とタオル必須です！	14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・お絵かき、漫画を読む、お昼寝、お題は何でも自由。自由に過ごせる居場所です。 集団は苦手とか、参加に勇気がいるなど思う方はここから始めてみるのもいいかもしれませんね～( ^▽^ )
19日	● 創作「アクセサリーやオブジェを作ろう」 針金(ワイヤー)などで色々な小物を作ります。100均などで購入した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う。どなたでもご参加お待ちしております☆使いたい素材があれば是非ご持参ください	21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☆
26日	● DVD鑑賞 「ミッション・インポッシブル5」 このミッション、インポッシブルです！ ご存知、トム・クルーズのスパイアクション映画シリーズ第5作。主人公イーサン・ハント(トム・クルーズ)は、謎の犯罪組織「シンジケート」を追っていました。イーサンは仕掛けられた罠から抜け出すことはできるのか？久しぶりのアクション映画です！	28日	● 「ごろごろストレッチ」と「恋ダンス」 前回好評だった寝る前に効果的なごろごろストレッチをやってみましょう。心もカラダもリラックスしますよ。 そして今回初！恋ダンスを練習してみませんか？最近ブームであちこちで見かけます！わざもんあつまれ～♪

※プログラムはウェルバルくまもと8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 迫田)

