



# 熊本市ひきこもり支援センター「りんく」～すまいring♪～



## 11月のプログラム予定表

**火 (14:00~15:30)**

**木 (14:00~15:30)**

	<ul style="list-style-type: none"> <li>※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。</li> </ul>		<b>2日</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>茶話会&amp;12月のプログラム決め 皆さんでお茶やお菓子を食べながら、のんびりと11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ればと思います♪お気軽にどうぞ～！</li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。 ペーパークラフト・お絵かき、漫画を読む、お昼寝、お題は何でもあり！自由に過ごせる居場所です。話が苦手とか、参加に勇気がいるなと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(｀Δ`)</li> </ul>
<b>7日</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>DVD観賞 「この世界の片隅に」 長編アニメーション 主人公は昭和19年、広島から軍港のある呉に嫁いだ18歳のすず。物資が徐々に不足する戦時下の困難の中にあっても工夫を凝らして豊かに生きる姿が描かれています。昭和20年の呉への応用な大空襲。広島に原爆が投下され、終戦に至る時代の物語です。</li> </ul>		<b>9日</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 外出 「散歩 熊本城・城彩苑」 震災から1年と半年が経ちました。少しずつ修復に向かっている熊本城を眺めつつ、皆でお散歩しませんか？ <b>★ウェルバル1階 18:30集合です。市電代（往復840円）をご用意下さい。現地集合は城彩苑前、14:00です。</b></li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>● 運動 「太極拳」 講師：項 先生 太極拳のなかでも、『八段錦』という八つの型を大画面のプロジェクターをしながら、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☆</li> </ul>
<b>14日</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 創作「小物作り」 小物作り＝ワイヤーなどで色々なものを作ります。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。話題のレジンクラフトも体験してみましょう。どなたでもご参加おまちしております ☆使いたい素材があれば是非ご持参ください。</li> </ul>		<b>16日</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 外出 「散歩 熊本城・城彩苑」 震災から1年と半年が経ちました。少しずつ修復に向かっている熊本城を眺めつつ、皆でお散歩しませんか？ <b>★ウェルバル1階 18:30集合です。市電代（往復840円）をご用意下さい。現地集合は城彩苑前、14:00です。</b></li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>● 祝日</li> </ul>
<b>21日</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 調理「たこ焼き作り」 大江公民館で行います。 調理の時間です！たこ焼きと一緒に作って食べましょう！今年度初の調理の時間！お楽しみに(=^▽^=) <b>★大江公民館にて行います。集合はウェルバル1階、18:45です！一緒に行きますよ～ エプロン、三角巾をご持参下さい。</b> ※直接行かれる方は前日までにスタッフにお知らせ下さい。</li> </ul>		<b>23日</b>	
				<ul style="list-style-type: none"> <li>● ゲーム会（フレステ2&amp;3&amp;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♪</li> </ul>
<b>28日</b>		<b>30日</b>		
				

### 【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」

T E L:(096)-366-2220

メールアドレス:tomoni@kumamoto-link.com

(担当:伊津野 野村 陳 迫田 隠塚)