



1月のプログラム予定表

火 (14:00~15:30)

木 (14:00~15:30)

<p>2日 お休み</p>		<p>4日</p>	<p>● 外出 「初詣」 健軍神社 新年初のプログラムです！皆々神社へ初詣に参りましょう。 熊本の神社について調べてみたら、なんと！健軍神社の歴史は とても古く、縄文時代後期の遺構も、あるとのこと。 じっくり探索してみましょう！★集合はウェルバル1階、18:45で す！一緒に行きますよ～ 市電往復代 340円をお持ち下さいね</p>
<p>9日</p>	<p>● 茶話会&2月のプログラム決め 皆さんでのんびりと2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・外出などを決めていけたらと思います☆ お気軽にどうぞ～！</p>	<p>11日</p>	<p>● 気ままな空間 「漫画の時間」 今月は漫画の時間です。 前回の企画で人気のあった漫画の第2巻をご準備いたします☆ また、前回参加の皆さんおすすめの第1巻も合わせ準備しております。 読んだことがないけれど気になっている漫画があるかたはリクエストも、 お待ちしております♪</p>
<p>16日</p>	<p>● 創作 「アクセサリーや小物づくり」 レジンクラフトやメタルチャームクラフトのお時間です。色々な 小物作りを行っています。100均などで購入したビーズや歯車を 接着、レジンに埋め込むなどして、きれいな小物を作ってみましょ 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お持ちください。</p>	<p>18日</p>	<p>● 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♪</p>
<p>23日</p>	<p>● クッキングタイム 「カルボナーラ・スパゲティ」 調理の時間です！カルボナーラと一緒に作って食べましょう！お 昼ごはんは軽めニーナ(笑)お楽しみに！(=^▽^=) ★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～ エアロン、三角巾をご持参下さい。 ※ 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。</p>	<p>25日</p>	<p>● 運動 「ズンバ」 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☆ * 室内靴とタオル必須です！</p>
<p>30日</p>	<p>● DVD観賞 「スパイダーマン・ホームカミング」 新たなビーター・パーカー、スパイダーマンの誕生です。これまでの ビーターと違って中2病的なキャラが特徴です笑この映画後、 2019年公開予定のアベンジャーズインフィニティウォーで、マー ベルヒーローが大集結します！要チェックの映画です！</p>	<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もあります。</p>	

【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 隠塚)

