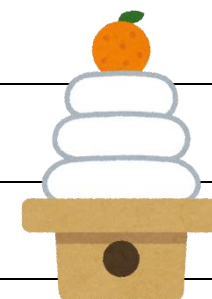


熊本市ひきこもり支援センター「りんく」 ～すまいring♪



令和8年1月のプログラム予定表



火（14:00～15:30）

木（14:00～15:30）

今月のプログラム後の開放日：13日、22日

☞プログラム後に16:30まで、お部屋を開放します！

歓談などで、自由にご利用ください☆

※お部屋は変動しますので、カウンターでご確認ください。



2日

「プログラムはお休みです」

あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしく願いいたします。

6日

● 外出『藤崎宮に初詣に行きましょう！』

皆さんで初詣に行き、良い一年になるようお参りしませんか？
★集合は、ウェルパル1階に13:00です。おさいせんなどは各自でご用意下さい。現地集合を希望の方は事前にスタッフまで！
ひどい雨の場合は、すこやかホールでフリースペースです。

8日

● 茶話会&2月のプログラム決め

温かいお茶やお菓子をいただきながら、まったりと2月のプログラムと一緒に決めていきましょう。観たい映画、取り組みたい創作活動、やってみたいプログラムなどを決めていけたらと思います♪映画などのリクエストもお待ちしておりますよー(^_-)☆

13日

開放日☆

● ゲーム会（スイッチ、プレステ2&3&Wii）

りんくでは、初代スイッチを使って、マリオカートや桃鉄などをのんびりとやっていますよ。プレステ3&Wiiもありますので、好きなゲームと一緒に楽しみましょう。
ご自身のやってみたいゲームがあれば持って来てくださいね♪

15日

● 調理「ささ身とキャベツの塩昆布パスタ」

今月は、パスタと具材と一緒にゆでて、麺つゆで和えるだけでできる、簡単パスタを作ってみようと思います。具材を変えるだけで様々な風味のパスタもできますよ。ご参加をお待ちしていますね。
★集合は12:50にウェルパル1階です！場所は希望荘になります。お持ちでしたら、エプロンをご持参下さいね。

20日

● 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、ゲーム等お題は何でも自由！お昼寝もありの自由な居場所です。何をするか決めていなくても、大丈夫ですよ～。ちょっと覗いてみませんか？



22日

開放日☆

● 健康麻雀

好評をいただいている健康麻雀、今月も開催します(^o^)
やったことがない方もルールを説明しますので、ちょっと興味があるな～と思われたら、お気軽に参加してみてくださいね☆
脳トレになって意外と楽しいかもしれませんよ！

27日

● 創作『木材パズル』

木材パズルとは、木でできたピースを組み合わせて形や絵を完成させるパズルです。今回は立体的な作品を作りますので、できあがったら、おうちに飾ってインテリアとしても使うことができますよ☆一緒に挑戦してみませんか？ご参加をお待ちしています！

29日

● 映画鑑賞『働く細胞』（109分）

人間の体内には37兆個もの細胞が存在し、無数の細胞たちが、人間の健康を守るため日夜働いています。高校生の漆崎日胡は、父の茂と暮らしていますが、不規則・不摂生な茂の体内では、疲れ果てた細胞たちが不満を訴えており…。一緒に鑑賞しましょう(^~)/

【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

