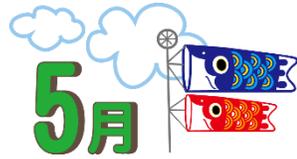


令和6年



ゆるっとスペース “CoCo”

	活動内容(金曜:13:30~15:30)	準備物
8日 (女子会)	UVレジンで小物づくり ☆レジンを使って、楽しく可愛いオリジナルの小物を作りましょう♪ 	・汚れても良い服装 ・必要な方はエプロン
10日	講堂de運動 ☆身体を動かして、気持ちもすっきりリフレッシュ! 	・動きやすい服装 ・タオルや飲み物など
17日	園芸or所内活動 ☆畑の手入れや、周辺の環境整備などを行います。 	・汚れても良い服装 ・帽子やタオル
24日	総合の時間 ☆カードゲームを楽しむもよし、思い思いにくつろぐもよしです(^^)/ 	
31日	調理プログラム ☆久しぶりの調理です。楽しく作って、おいしく食べましょう♪ 	・エプロン、三角巾

* 参加される際は、必要に応じて感染予防対策にご協力下さい。
* 状況によってプログラムは変更になる場合があります。
* 正午の時点で気象庁より熊本市に警報が出ている場合、プログラムは中止になります。

発行：熊本県ひきこもり地域支援センター(精神保健福祉センター内)

☎ 096-386-1177

(受付時間：月・火・木 9:00~12:00 / 13:00~15:00)



ゆるっと通信 ☺ミニ

緑がもりもり元気な季節になりましたね(*^^*)今月は久しぶりにゆるCoCoで運動プログラムを取り入れてみました！お楽しみに〜♪

〈ゆるCoCoの色々〉 4/5

気候が穏やかな今のうちに...！と、周辺散策を行いました。今回はお店を見に行くのではなく、近くの川沿いをゆるゆるのんびり皆でお散歩(*'ω'*)ちょっと満開を過ぎてはいたものの、桜が見事に咲いていて、他にも菜の花やタンポポ、チューリップ、ポピーなど、色とりどりの花が目を楽しませてくれました。その後はバッティングセンターの近くまで歩き、「久しぶりにゆるCoCoでバッティングセンターに行くのもいいですね〜」など話しつつ、折り返して帰ってきました。たまには純粋なお散歩もいいものですね(*^^*)



〈ゆるCoCoの色々〉 4/19

この日の園芸では、ニンジンの苗の間引きを中心に作業を行いました。スタッフTが突然“もったいない精神”を発揮したため、間引いた苗を急遽別の畝に植えることにΣ(；∩∩)うまく根付いてくれるか分かりませんが、間引かれた苗たちもしっかり元気に育ってくれるといいなと思います♪ また、セロリ・じゃがいもも順調に成長中です。特にじゃがいもは可愛い花をつけてくれていて、早くも収穫が楽しみだな〜と感じさせてくれました(^^) /

