

	活動内容(金曜:13:30~15:30)	準備物
1日	<b>講堂でスポーツ</b> ☆久々のスポーツの時間です！ バドミントンや卓球などみんなでスポーツを楽しみましょう♪ 	・動きやすい服、 体育館シューズ、 タオル、飲み物
8日	<b>調理プログラム</b> ☆今回はゆる CoCo 農園で採れた葉物野菜を使って簡単チヂミ&味噌汁を作ります。 	・エプロン、 三角巾
13日 (女子会)	<b>チョコフォンデュ&amp;生チョコづくり</b> ☆バレンタインデーズにチョコレート女子会を開催します☆ 寒い季節にほっこり温まる一時を！ 	・エプロン、 三角巾
15日	<b>ゆるっとカラオケ</b> ☆ゆる CoCo 初の試みです♪ 昭和の歌が多いかも？！ 皆さん、お楽しみに^^ 	※所内での活動になります。
22日	<b>園芸 or 所内活動</b> ☆春に向けて、じゃがいもの苗を植える予定です。寒いので、暖かい服装でお越しください^^ 	・汚れてもいい服装、タオル

\*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

春の訪れまでまだまだなようで、真冬のような寒さが続いております。(´`)  
 今月の心身温まるプログラムに参加して、寒い日々を乗り越えましょうー！

ゆる CoCo 初詣の色々 1/11 ㊦  
 新年初のプログラムということで、  
 近くの神社で参拝してきました。♪



皆で、新年の無事と平安を祈願！！  
 ゆる CoCo2019年の幕開けとなる、  
 素敵な時間となりました。(\*´3`\*)

女子会の色々 1/13 ㊦  
 新年初は、『カレンダーづくり』！  
 自分たちのぬり絵の作品を2019年の  
 カレンダーにしてみました。♪  
 ぬり絵の時の集中力と完成までの  
 楽しさに包まれた1日でした。☺



ゆる CoCo の色々 1/25 ㊦

気持ちの良い快晴だったこの日は、久しぶりの音楽の時間！＼(^0^)/  
 前半は、インフルエンザ予防にオススメのあいうべ体操や音楽に合わせて  
 身体を動かす脳トレなどを行いました。後半は、「CUPS」と言われるカップや  
 机を使ってリズムを奏でる体験や、様々な楽器を使ってボサノバ合奏などと  
 音楽の楽しさに身体もココロも踊る素敵な時間となりました。\*o(\*o\*o\*)o\*



音楽療育研究グループくまの子会の先生方、有り難うございました！(^^)！