

令和2年



ゆるっとスペース “CoCo”

	活動内容(金曜:13:30~15:30)	準備物
4日	創作の時間♡ ☆大人の塗り絵や 水彩画に挑戦します♪ 	
9日 (女子会)	フラワーアレンジメント ☆季節の生花を活けて 心も身体もリフレッシュ! 	・アレンジに使用 したい生花 (任意)
11日	ペン習字 ☆美しい字を目指して 頑張りましょう(*^-^*) 	
18日	園芸 or 所内活動 ☆ゆる CoCo 畑の 手入れを行います! 	・汚れてもいい服 装 ・長袖、長ズボ ン、タオル、帽子 推奨
25日	ゆるっと散策 ☆センター付近を散策♪ カフェにも立ち寄ります。 ※雨天時は所内で DVD 鑑賞です。 	※飲食等の費用 は、 自己負担 とな ります。

*参加される際は、検温、マスク着用や手洗い等の感染予防対策をして入室し、スタッフの指示に従って下さい。感染拡大の状況によってはプログラムの変更・中止場合があります。

*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



猛暑が続いていましたが、徐々に秋の気配を感じる時期となりました(*^-^*)
今月は新しいプログラムに挑戦!! 皆様の参加をお待ちしております🎵

<女子会の色々>8/12

8月の女子会は、講師の先生にお越しいただきヨガを行いました!
換気の為窓を開けていたので蝉の音を感じながら身体のメンテナンス(*^-^*)
参加したメンバーからは「最初は緊張したけど、
楽しかったし心も身体もリラックスできた!」
「自宅でも“できるしこ”やってみます!」など
嬉しい意見が多かったです(*´▽`*)
時間を設けてしっかり自分の身体と向き合う、素敵な時間となりました♪



<ゆる CoCo の色々>8/14

この日はゆる CoCo 夏の大イベント「納涼祭」でした!
感染症対策の観点からゲームを中心としたプログラムとなりました(*´▽`*)
例年行っていた「わなげ」「魚釣り」「射的」の難易度を調整したり、素敵な飾りを用意したりと準備万端(^_^♪当日はセンター職員も交えながら大盛り上がり!!
※は所長のウクレレ演奏で今年のゆる CoCo の夏はしっとり終了です♪

