

	活動内容(金曜:13:30~15:30)	準備物
2日	総合の時間&豆まき ☆好みのスタイルでそれぞれに過ごしましょう。 ちょっぴり豆まきも楽しみましょう(^)/ 	
9日	セルフケア③ ☆日頃からできそうなことを、ちょっとずつ自分のことも労りましょう(^)v 	
14日 (女子会)	チョコレートテリーヌ作り ☆チョコレートを使って、自分へのプチご褒美を作っちゃいましょう♡ 	・エプロン、三角巾
16日	園芸 or 所内活動 ☆じゃがいもの植え付けや、畑のお手入れを行います。晴れますように~♪ 	・汚れても良い恰好
23日	天皇誕生日のため、お休み	

*参加される際は、マスク着用や手洗い等の感染予防対策に御協力下さい。

*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



寒さ厳しい折、皆様いかがお過ごしでしょうか？一年の中でも一番寒い時期になりましたが、身体を温めつつ、無理なく過ごしていきましょう☆

<ゆる CoCo 女子会の色々> 1/10 

女子会の新年のお楽しみ、『新春お茶会』を行いました(*^-^*)今回も先生がお道具や所作について、一つずつ丁寧に説明をして下さいました。初めて参加された方も、興味深い様子で話を聞かれていましたよ。先生に点ていただいた薄茶、お作法を教わりながら自分で点てたお抹茶、どちらもとても美味しかったです(*´ω`*)お菓子はお正月らしい上生菓子と、和三盆をいただきましたが、皆さん「おいしい~」「とろける~」と大絶賛でした♪先生に教わった、お茶を点てて下さった相手や自分への『感謝の心』をしっかりと持ちつつ、豊かな時間を楽しみました。



<ゆる CoCo の色々> 1/12 

毎年恒例の初詣に行ってきました。今回はおみくじを引かれた多くの方が大吉でした♪また、大吉ではなかった方も、「内容は自分にぴったりだった~」と喜ばれていました(^)v
今年も皆さんにとって、よい一年になりますように~!

