

令和8年 2月 ゆるっとスペース “CoCo”

	活動内容(金曜:13:30～15:30)	準備物
4日(女子会)	音楽の時間 ☆ピアノの音に耳を傾け、 心も身体もゆったり まったりリラックス♪ 	
6日	ゆるカフェ ☆お茶をしながら、のんびりトーク☺途中休憩、途中退席もOKです☆ ※お菓子は持参をお願いします。 	・好きなお菓子
13日	ゲーム大会 ☆昔懐かしのあのゲームや、ボードゲームを満喫しましょう～(^^)v 	
20日	園芸or所内活動 ☆畑の手入れや種まき等を行います。何を育てようかな～？ 	・汚れても良い服装
27日	総合の時間 ☆ゲームを楽しむもよし自分の時間を満喫するもよし😊 	

* 参加される際は、必要に応じて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



1年で一番寒い時期ですが、風邪やインフルエンザに負けないようすごしていきましょう(*^_^*) 手洗いうがい、忘れずに♪

〈ゆるCoCo女子会の色々〉 1/8

裏千家のN先生をお招きし、今年も女子会恒例『新春お茶会』を行いました～(^o^)/今年の干支にちなみ、先生が馬にまつわる故事やことわざ等を教えて下さり、勉強になりました。また今回は先生からのご提案で、“自分で点てて飲み、おかわりも自由”というスタイルで実施。皆さんだいぶん慣れた様子で茶筌を使われ、ふんわり美味しそうな泡が立ったお茶を飲まれていました♪「おいしい～!」「おかわりしちゃお～」と、大好評でした☆さらに先生がお茶の道具や歴史についても教えて下さり、奥深い茶道の世界に触れ心身ともに潤う時間となりました～♪



〈ゆるCoCoの色々〉 1/23

今回の園芸は収穫回(^o^)/小ぶりではあるものの、大根じゃがいも、金柑を収穫し、大満足でした♡次は何を植えようかな？リクエストお待ちしております♪

