



令和8年



ゆるっとスペース “CoCo”

	活動内容(金曜:13:30~15:30)	準備物
1日	川柳 ☆日常の中で感じたことや ふと思ったことを短い言 葉で表現する時間。 	
8日	自分の好きなことプレゼン ☆「好きなこと」を少しだ け誰かに伝えてみる時間 です。うまく説明できな くても、途中でやめても 大丈夫です。(^^)/ 	
13日 (女子会)	ヨガ ☆ゆっくりとした呼吸に 合わせて、体をやさし く動かす時間です。体 と気持ちをゆるめましょ う(^^♪ 	・動きやすい服 装
15日	園芸or所内活動 ☆スナップエンドウ用の ネット貼り作業と、畑 のお手入れを行います♪ 	・汚れても良い 服装 ・帽子やタオル
22日	茶道の時間 ☆特別な作法や知識はい りません。気軽にお茶 を楽しみましょう。 	
29日	☆総合の時間 ゲームやおしゃべり を楽しむもよし、 のんびりソファで くつろぐもよし☺ 	

*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



日中は暑くなってきたので、無理せず少しずつ体を動かして、夏に備えて体力作りを始めていきたいものですね(^^)/

〈ゆるCoCoの色々〉 4/17

園芸活動では、とうもろこし、ミニトマト、二十日大根、スナップエンドウ、アスパラガスを育てています。アスパラガスは根(不思議です)を植え、その他は種から育てています。種から芽が出たのを見て、これからの成長がますます楽しみになりました！みんなが元気に大きく育ててほしいので、肥料もしっかりあげています。畑のお手入れと二十日大根の収穫後は、スナップエンドウの種まきをゆるCoCoメンバーみんなで行いました。(*^^*)



〈ゆるここよりお知らせ〉

4月1日より、新たに、ゆるここスタッフとして心理相談員のUさん(男性)とKさん(女性)が加わりました(^_^)皆様、よろしくお願ひいたします。



はじめまして、4月からゆるCoCoスタッフになりました。皆さんと一緒に活動できることを楽しみにゆるCoCoにてお待ちしております。(^^)