令和8年 7月 ゆるっとスペース “CoCo”

	活動内容(金曜:13:30～15:30)	準備物
3日	**総合の時間** ☆ゲームやおしゃべりを楽しむもよし、のんびりソファーでくつろぐもよし☺	
8日 (女子会)	**音楽の時間** ☆生の音楽に触れ、心地よい時間をすごしましょう (*´▽`*)	
10日	**セルフケア** ☆不安な気持ちとどのように付き合っていくのか、みんなで考えてみよう(^^)/	
17日	**園芸or所内活動** ☆草が伸びてきたので、除草作業を行います。トマトやスナップエンドウは元気に育っているかな？	・汚れても良い服装 ・帽子やタオル
24日	**講堂de運動** ☆身体を動かすことで、気分もすっきりリフレッシュしましょう☆彡	・動きやすい服装 ・タオルや水分
31日	**ゲーム大会** ☆レトロTVゲームで時間を忘れて、いざ勝負✨マリカーやストファイなど、やりますよ～☆彡	

＊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

いよいよ夏本番を迎えました。暑さで体調を崩しやすい季節ですが、こまめな休息と十分な栄養を心がけながら、元気に過ごしていきましょう(^^)/

〈ゆるCoCoの女子会色々〉6/10

ゆるCoCo女子会での書道は、今回が初めての開催となりました。今年度もS先生をお招きして、みんなで書に親しむ時間を満喫しました！！先生からは「最近はカラーの筆ペンが売られているんですよ」との紹介があり、その筆ペンを使用した絵手紙も見せていただき、筆ペンを使い、絵を加えた作品もできました。(^^♪また、季節感のある言葉選びから始め、参加メンバーの皆さんが思い思いの言葉を作品として仕上げることができました。

〈ゆるCoCoの色々〉6/12

ゆるCoCo初の試みで2026年なんでも予想を行いました。スポーツをはじめ、音楽・スイーツ・お笑いなど、さまざまなジャンルについて、今年の大会結果や受賞者などを予想しました。今回の予想結果は年末に答え合わせをする予定です。予想が当たりますように✨