

令和4年



ゆるっとスペース “CoCo”

	活動内容(金曜:13:30~15:30)	準備物
2日	大掃除&Xmasの飾りつけ ☆1年間の埃を落としてさっぱりと。クリスマスオーナメントに思いを込めて	
9日	音楽療法 ☆音楽に合わせてリズムを刻めば、気持ちもすっきり、心も晴れやか♪	
14日 (女子会)	ヘアバンドを作ろう♪ (手縫い) ☆お気に入りの生地を使って、オリジナルのヘアバンドを作ります	35cm×50cm サイズの布 (柄はお好みで♡)
16日	園芸 or 所内活動 ☆土に触れ、植物を愛でれば思わず笑顔も溢れます☆寒さをふき飛ばしましょう	・汚れてもいい服 (長袖、長ズボン) ・タオルや帽子
23日	ピアサポーター講座② 自己肯定感 ☆「そのままの自分でもいい」少しでも楽に生きるヒントが満載	

*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



いよいよ師走！今年も残すところ、あと1ヵ月ですね。皆さん、今年中に済ませておきたいことはありませんか？



ゆるCoCoの一日旅行 11/18

今年のテーマは「人吉・球磨よかところ再発見の旅★」地域復興に向け、がんばる人吉・球磨を応援しつつ、新たな魅力を発見、そして体感しました♪青井阿蘇神社、松の泉酒造(昼食)、球磨禅心生活(カフェ)、人吉石野公園クラフトパークへ行きました～思い出写真をおすそわけ!!

