



ふれあいステーション
ほっと

2014.01.01発行 VOL.9
 発 ふれあいステーション ほっと運営委員会
 運営委員長 安孫子章平
 行 北広島市朝日町4丁目4番地11
 ☎011(373)8809 fax(373)8673

あけましておめでとうございます。

いつも「ふれあいステーションほっと」をご利用いただきましてありがとうございます。ほっとも4月の開設以来、多くの市民の皆様の憩いと集いの場としての役割を果たして参りました。おかげさまで事故もなく、音楽会や講演会、卓球教室やダンス教室、そしてトレーニングマシンや寺子屋事業など、どれをとっても地域の皆様のニーズにお応えしたものであったと思います。

これからも、多くの市民の皆様に親しまれ、ご利用いただきやすい事業の展開を行いたいと運営委員一同計画しております。この9ヶ月間の感謝と末長いご利用をお願い申し上げます。

今年も皆様にとって健康で過ごされることをご祈念申し上げ、運営委員会を代表してのご挨拶といたします。
 ふれあいステーションほっと運営委員長 安孫子章平

卓球教室、マシン説明会は大好評！

運営委員が実施する講座が12月から始まりました。今後定期的に行われる卓球教室は、楽しむことを主に握り方や打ち方などの基本的なことへのアドバイスをしています。



練習を積み重ねること
 で、近い将来「高齢の愛ちゃん」が誕生するかも知れませんね。「サーッ！」。

また、トレーニングマシン使用説明会も行いました。日頃から健康維持とコミュニケーションの場として、多くの市民からご利用頂いているマシンについて、それぞれの効果的な利用方法を実際に使用しながら講習会を実施しました。



参加された方から、「これからは、呼吸を意識して実施します。」や「今までのやり方で間違っていなかったね。」という声が聞こえていました。来年の春頃に再開する予定もお知らせし講座を終えました。その時の体型が楽しみです。

運営委員による講座開催のご案内

- ①卓球教室（元全日本学生卓球選手権東京都代表）
 1月 7日（火曜日） 13：00～14：30
 1月21日（火曜日） 13：00～14：30
 1月28日（火曜日） 13：00～14：30
 - ②創作ダンス教室（ストレッチや音楽に合わせた軽ダンス）
 1月18日（土曜日） 13：00～15：00
 1月25日（土曜日） 10：00～12：00
- *①②何れも「ほっと」で行います。

◎1月のほっとカレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

* 開館時間は、10時～16時まで

| | | | |
|--|--------------------|--|-------------------------|
| | は、休館日です。 | | は、寺子屋の日です。 |
| | は、運営委員による公開講座の日です。 | | は、防犯講座です。8日は寺子屋の前に行います。 |

企画して欲しい行事等がございましたら
 運営事務局までご連絡願います。

ふれあいステーションほっとの
 活動内容やお知らせは、北ひろしま福祉会の
 ホームページからご覧頂くことができます。

<http://www.kitahiro-fukusikai.or.jp>