



# ふれあいステーション ほっと

2017. 5. 1発行 VOL. 49  
 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

4月、新年度がスタートして早くも一か月が過ぎようとしています。今年は雪が解けてもなかなか暖かくなりず、寒い日が続き屋内で過ごすことが増えているのではないのでしょうか。この機会に、ふれあいステーションほっとへ足を運んでみませんか。今年もたくさんの教室を開催する予定です。楽しく充実した時間を過ごしていただけるよう、今年度も、このほっと通信を通じて多くの方に様々な情報をお伝えしていきます。

## 今年度も身体イキイキ西島講座が始まります

### 内容

#### 第1回:「私の・あなたの健康の秘訣 情報交換」

生活習慣病についてや肩こり・膝痛・腰痛予防に関する日常生活の工夫や体操を講義。その後、参加者の皆様の健康維持のために行っている習慣・秘訣を

日時:5月23日(火)14:00～16:00

場所:ふれあいステーションほっと2階ホール

参加費用:無料

持ち物:動きやすい服装と水分、筆記用具



開放事業 ・3階—ランニングマシンなど10台、  
卓球台の利用・・・有料(100円)  
・2階多目的ホール—卓球2台  
(火曜日10:00～13:00)  
ホールが開いているときは麻雀(4卓)の  
利用—無料。他に雑談コーナー、  
畳コーナーで囲碁、将棋の利用—無料

## 5月より、いきいき100歳体操が開始となります！

**いきいき百歳体操とは、**いすに腰掛け準備体操、筋力運動(おもりを着けて)、整理体操の三つの運動を行う高知市開発の健康づくり体操です。健康の維持には欠かせない運動機会となるだけでなく参加者同士が交流する良い機会となり気持ちの面でもリフレッシュできます。

日時:5月8日、15日(月曜日)

場所:ふれあいステーションほっと2階ホール

持ち物:動きやすい服装、靴、水分



東部地区  
初の事業です  
多数の参加を  
お待ちしております



「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もご覧いただくことができます。

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

日	月	火	水	木	金	土
4/30	5/1	2	3	4	5	6
休館	百歳体操 10:00～12:00 麻雀教室 13:00～16:00	卓球開放日 10:00～13:00 ・タオル、水分、上履、 あればラケット 卓球教室は 13:00～15:00	休館	休館	休館	休館
7	8	9	10	11	12	13
休館	百歳体操 10:00～12:00 麻雀教室 13:00～16:00	卓球開放日 10:00～13:00 ・タオル、水分、上履、 あればラケット 卓球教室は 13:00～15:00	寺子屋 15:30～16:30 ・筆記用具、 教科書、課題 オカリナ教室 13:30～15:30			ストレッチング 10:00～12:00 ・タオル、水分、室内 靴、あればヨガマット ・季曲に親しむ 13:00～15:00
14	15	16	17	18	19	20
休館	百歳体操 10:00～12:00 麻雀教室 13:00～16:00	卓球開放日 10:00～13:00 ・タオル、水分、上履、 あればラケット 卓球教室は 13:00～15:00	寺子屋 15:30～16:30 ・筆記用具、 教科書、課題	絵手紙体験 12:30～15:30 体験料500円、 あれば道具		休館
21	22	23	24	25	26	27
休館	麻雀教室 13:00～16:00 手打ちそば教室 10:00～13:00 参加費1000円 タオル、エ アロン、パンダ巾、持ち帰り 用バッグ持参	卓球開放日 10:00～13:00 ・タオル、水分、上履、 あればラケット 卓球教室は 13:00～15:00	寺子屋 15:30～16:30 ・筆記用具、 教科書、課題		小物制作教室 11:00～15:00	ストレッチング 10:00～12:00 ・タオル、水分、室内 靴、あればヨガマット ・季曲に親しむ 13:00～15:00
28	29	30	31	6/1	2	3
休館	オカリナ教室 10:00～12:00 麻雀 13:00～16:00	卓球開放日 10:00～13:00 ・タオル、水分、上履、 あればラケット 卓球教室は 13:00～15:00	寺子屋 15:30～16:30 ・筆記用具、 教科書、課題			

\*開館は、平日の10:00～16:00 \*上記の主催事業の他に各種団体が活動で利用しています。\*見学や体験は、いつでもOKです。