



ふれあいステーション  
**ほっと**

2014. 03. 01発行 VOL. 11  
 発 行 部 門 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 先 北広島市朝日町4丁目4番地11  
 ☎011(373)8809 fax(373)8673

## 2月もたくさんの講座が行われました

### 寺子屋～「こんにちは」ホールに響き渡る元気な子供の声

日が長くなるにつれ、参加される子供たちも増えてきました。ホールに入るなり「こんにちは」と大きく響き渡る子供たちの声。指導者たちに元気と気合を入れてくれるあいさつに刺激され、毎週水曜の午後、子供たちの明るい未来のために奮闘しています。



### 「サーッ！」卓球でストレス解消

愛ちゃんに負けず劣らず豪快なスマッシュ。このチャンスを「待ってました」と言わんばかりに打ち放す球は、勢いよく相手の台に決まる。卓球は、季節にも天候にも左右されない、気軽にできるスポーツ。教室に参加される方のほとんどが高齢者です。合間にはお喋りをしたり、時には試合形式を取り入れたりと、見知らぬ方たち同士でも和気藹々とプレーを楽しんでいます。



毎週火曜日の午後1時30分から3時まで開講しております。お気軽にお越しください。

### 「創作ダンス」で健康維持

運営委員が主催するダンス教室は、2面が鏡張りの本格的なスタジオを会場に行っています。ストレッチに時間をかけ入念に体を解したあと、軽快な音楽と掛け声に合わせて心地よい汗をかきながら楽しく踊っています。高齢の方や初心者の方も多く参加されています。



3月は、1日、15日、29日のいずれも土曜日開催の予定です。

「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頂くことができます。

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

### 3/19 介護予防講座を行います

北広島市高齢者支援課の協力のもと、「転倒防止のための暮らしのこつ」と題して、転倒を防ぐための工夫と暮らしのチェックポイントの説明と筋力アップ体操等の紹介をいただきます。住み慣れた家、住み慣れた街に健康で暮らし続けるためのヒントが見えると思います。当日は、体操も行いますので動きやすい服装でお越しください。

日時：3月19日（水）午後1時30分から1時間程度  
 場所：ほっと2階多目的ホール  
 持ち物：水分補給の水やお茶など（自販機あり）

### 今後の運営委員会による講座のご案内

新年度から新たな講座として、パソコン講習を計画中です。カリキュラム等準備の都合もあり5月下旬から開始の予定です。初心者の方でも大丈夫です。

#### 運営委員(ボランティア)募集!

「ほっと」は共生型事業を通じ地域福祉の向上を展開しています。

行事企画や運営のお手伝いを頂ける方を募集します。詳しくは運営委員会にお尋ねください。

### ◎3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 |    |    |    |    |    |

は、休館日  
 は、寺子屋の日  
 は、運営委員会による講座の日

\* 開館時間は、10時～16時まで