



ふれあいステーション  
**ほっと**

2014. 12. 15発行 VOL. 20  
 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

**パソコンで年賀状**

好評だった夏の暑中見舞い作成講座に続き、パソコンで年賀状を作ろう講座にも市民の方が参加して行われています。

全4回の講習ですが、向学心旺盛な受講者の皆さんは、キーボード操作にもスムーズに対応でき、基本的な入力は、ほぼマスターしております。



開講前は、追加の予備日も検討しておりましたが、予備日も不要なぐらいの進捗状況です。受講者の方が、思いを込めて作り上げる年賀状の完成を私たちも楽しみにして、講座にとり組んでいます。出来上がったカードは、ほっとに展示したいと思います。

**予告！ 介護講座Vol.8**

**“トレーニングマシンで介護予防”**

ほっと3階の各種トレーニングマシンを利用して、恵庭病院の理学療法士 西島紘平氏による介護予防講座を開催いたします。

リハビリ医療の専門職によるマシンの用途や正しい使い方、注意事項など実際に使用して行う実践講座です。マシンを使ったトレーニングに通うのが楽しみになる講座だと思います。

○日時：12月11日（木） 13:00～15:00

○場所：ふれあいステーションほっと3階

○講師：恵庭病院理学療法士 西島紘平氏  
 東部緑の苑ケアプラザセンター相談員  
 ヨガ教室専任講師

○持物：筆記用具、動きやすい服装

○費用：無料

○申込み：不要。直接会場にお越しください

**介護講座実施報告**

第7回目の講座は、皆さんも聞いたことのある“病気”「認知症」について学びました。誰しものが加齢とともに、起こり得る可能性もあり予防や地域で支えあえるシステムについて知っておきたいことですね。



**◎12月開講講座のご案内**

●卓球教室～12/2、9、16の火曜

13:30～15:00 ほっと2階

\*タオル、水分、運動靴持参。あればラケット

●古着を利用した小物制作教室～12/24(水)

10:00～12:00 ほっと2階

\*裁縫道具、生布

●ストレッチング教室～12/6、20の土曜

10:00～12:00 ほっと3階スタジオ

\*タオル、水分、あればヨガマット

●パソコン教室～12/4（木）

10:00～12:00 ほっと2階

\*定員10名(先着)、全4回参加可能な方  
 クリスマスカードか年賀状が作れます

●絵手紙教室～12/4（木）

13:00～15:00 ほっと2階

\*先着10名 参加費200円

**年末年始休館のお知らせ**

12月27日(土)～1月6日(火)

新年は、1月7日(水)から開館します

**◎12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、運営委員による講座の日