



ふれあいステーション
ほっと

2015. 5. 1発行 VOL. 24
 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

運動習慣を身につけ、健康に暮らそう！

4月23日、今年度第1回目の「身体イキイキ西島講座」を開催しました。今回のテーマは、「イキイキ生活度・運動習慣チェック」と題して行われ、理学療法士会が監修する評価シートを使用して参加者に生活状況を回答してもらいました。その結果をもとに6か月後や1年後に生活度の再評価を行うことになっております。

座学の講義では、健康に暮らすために運動習慣を身につけるには、①運動する時間を予定の中に組み入れる（生活の一部） ②仲間と一緒に（スケジュールの約束） ③自分にあった運動（これなら出来る） ④運動するメリットを知る（体力維持、ダイエット、ストレス発散） ⑤目標を持つ（5キロ歩けるようになる） ⑥結果を作る（ほっとのマシン利用回数を記録） ⑦ご褒美を用意する（スポーツウェア、靴） ⑧年間計画を立てる（春～秋はウォーキング、冬はほっとのマシン）など、日常生活の一部に運動を取り入れることが、健康に暮らすためのポイントですと講義していただきました。

また、ほっとにあるトレーニングマシンの使用方法とその効果についても説明をいただきました。「身体イキイキ西島講座」は5月と1月を除き、毎月開催する予定です。次回は、6月12日「美しく・健康に!! らくらくウォーキング」をテーマに、関節への負担の少ない、効率的な歩き方のアドバイスを行います。



◎5月開講講座のご案内
 ≪運営委員担当分≫

- 卓球教室～5/12, 19, 26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
- ストレッチング講座～5/9・23（土）
 10:00～12:00 ほっと3階
 ＊タオル、水分、運動靴持参。あればマット
- 高齢者マージャン～5/11・25の月曜
 仲間との交流や認知症予防に。参加費無料。
 定員12名。お気軽にお越しください。
 12:30～16:00 ほっと2階
- 絵手紙教室～5/21（木）
 13:00～15:30 ほっと2階
 ＊定員5名 教材費200円 要事前申し込み
- 古着を利用した小物制作教室～5/22(金)
 11:00～15:00 ほっと2階
 ＊裁縫道具、生布

新・講座のご案内

◎介護講座

改正された介護保険法について学習します。

○5月28日(木)13:00～15:00 ほっと2階
 ケアマネジャーによる“介護よろず相談会”も同時開催

◎パソコン教室(オリジナル暑中見舞いを作ろう)

今年も、恒例のパソコン教室を開講いたします。5月29日から6月19日までの毎週金曜日全4回の開講となります。

この講座の中で、オリジナルの暑中見舞いを作成します。パソコンは、お貸しします。

○5/29, 6/5, 12, 19の毎週金曜 10:00～12:00

○ほっと2階 ○定員10名(要事前予約)

◎5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
24/31	25	26	27	28	29	30

は、休館日
 は、寺子屋の日
 は、運営委員による講座の日

* 開館時間は、10時～16時まで 5/9・23は、ストレッチング講座のみ開館