



ふれあいステーション
ほっと

2015. 10. 1発行 VOL. 30
 発 行 北広島市朝日町4丁目4番地11
 ☎011(373)8809 fax(373)8673

「ミニサロンほっと」を開設
あぐりのパンも販売

ご利用されている方からのご要望にお応えして、ほっとの空きスペースを活用し、おしゃべりやお茶飲みの場を作りました。また、水・木・金の午前11時から午後2時まで、あぐりのパンやドリップコーヒーも1杯50円で販売しております。



お仲間との交流にもお使いください。

子供たちの笑顔が輝いています

“こんにちは”と元気な声で教室に。

毎週水曜の15:30から小中学生を対象とした寺子屋が行われています。学校でも無い、塾でも無い個々人の学習に対する習慣づけと分からない所へのアドバイスを退職した教員の方が中心になって行っています。テキスト代などの教材費もかかりません。

ご希望の方は、体験のうえご利用ください。

好評です！ 健康&介護講座

主催事業で人気の高い、医療と健康を主とした「西島講座」、この先の備えを主とした「介護講座」の両講座は、ともに参加者から好評を得て開催されております。

それぞれの目的に沿った講座内容で構成され、分かり易く今後の生活に役立つ内容との感想を頂いています。

住み慣れた町にイキイキと安心して暮らし続けられるお手伝いを、この講座を通して実践して行きます。



ストレッチングをしませんか

インストラクターの資格を持つ運営委員による講座です。

美容と健康の維持増進に向け行われています。

ゆっくりと無理なく、時には音楽に合わせて行われ、心地良い汗をかきながら受講しています。

開催日は月によって変動がありますが、ほっとカレンダーでチェックしてください。



10月ほっとカレンダー(運営委員会主催事業)

日	月	火	水	木	金	土
				10/1	2	3
						休館
4	5	6	7	8	9	10
休館		卓球 13:30~15:00 ・タオル、水分、 室内靴、あれば ラケット	寺子屋 15:00~16:30 ・筆記用具、 教科書、課題			ストレッチング 10:00~11:30 ・タオル、水分、 室内靴、あれば ヨガマット
11	12	13	14	15	16	17
休館	休館	卓球 13:30~15:00 ・タオル、水分、 室内靴、あれば ラケット	寺子屋 15:00~16:30 ・筆記用具、 教科書、課題	絵手紙 12:30~15:00 ・会費200円、 あれば道具	からだイキイキ 西島講座 「肩の悩みスッ キリ解決」 14:00~16:00 ・筆記用具	休館
18	19	20	21	22	23	24
休館		卓球 13:30~15:00 ・タオル、水分、 室内靴、あれば ラケット	寺子屋 15:00~16:30 ・筆記用具、 教科書、課題	介護講座 「自宅で快適に 暮らす」 13:00~15:00 ・筆記用具、動 きやすい服装	小物制作 11:00~15:00 ・裁縫道具、 昼食	休館
25	26	27	28	29	30	31
休館	麻雀 12:30~16:00	卓球 13:30~15:00 ・タオル、水分、 室内靴、あれば ラケット	寺子屋 15:00~16:30 ・筆記用具、 教科書、課題			ストレッチング 10:00~11:30 ・タオル、水分、 室内靴、あれば ヨガマット

*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。