



ふれあいステーション
ほっと

2015. 11. 1発行 VOL. 31
 発 行 街と人ステーション 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

あぐりのパン販売が好評です

ご利用されている方からのご要望で始めた「あぐり」のパン販売は、毎週水・木・金に販売しています。多くの種類を揃えることは出来ませんが、他店舗の人気商品を中心に10種類程度用意しています。ご利用した帰りにご購入いただいたり、休憩スペースで仲間の方たちとお喋りしながら食べるなど、ご来場の方に好評を得ております。ドリップ式のコーヒーも1杯50円でご提供しております。パンだけの購入も可能です。是非お越しください。

西島講座が道新の取材を受けました

身体イキイキ西島講座が、北海道新聞の取材を受け10月16日の北広島版に掲載されました。

毎回分かり易い説明で定評のある理学療法士西島紘平さんが、ほっとで講座を実施するに至った経緯や医療専門職としての熱い思いなどが記事となって掲載されました。講座の次回開催は、11/13(金)の予定です。また、熱い講座をよろしくお願ひします。

ストレッチ 講座で冬場の運動不足解消！

冬は外出の機会も減り、運動する機会も減ってきます。ほっとのストレッチ 講座では、冬期間の体力維持を目標に音楽を聴きながら自分のペースに合わせて、無理なく楽しくをモットーに開催しております。身体の可動域を広げることで、怪我の予防にも繋がります。介護講座や西島講座と併用して受講することで、確実にスキルアップにもつながることと思います。12月も5日、19日と予定しておりますので是非ご参加し心地よい汗を流してください。



介護講座日程の変更をお知らせします

平成28年1月21日(木)開催の「北海道の環境と病気について知ろう」の介護講座は、1月28日(木)に変更して開催いたします。なお、講座内容や時間、場所の変更はなく、開催日のみ変更となります。お間違えのないようお願いいたします。

11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
11/1	2	3 休館	4 寺子屋 15:30~16:30 ・筆記用具、教科書、課題	5	6	7 ストレッチ 10:00~11:30 ・タオル、水分、室内靴、あればヨガマット
8 休館	9 麻雀 12:30~16:00	10 PC講座 10:00~12:00 卓球 13:30~15:00 ・タオル、水分、室内靴、あればラケット	11 寺子屋 15:30~16:30 ・筆記用具、教科書、課題	12	13 からだイキイキ西島講座 「自宅でできる簡単体操」 14:00~16:00 ・筆記用具	14 休館
15 休館	16	17 PC講座 10:00~12:00 卓球 13:30~15:00 ・タオル、水分、室内靴、あればラケット	18 寺子屋 15:30~16:30 ・筆記用具、教科書、課題	19 絵手紙 12:30~15:00 ・会費300円、あれば道具	20	21 ストレッチ 10:00~11:30 ・タオル、水分、室内靴、あればヨガマット
22 休館	23 休館	24 PC講座 10:00~12:00 卓球 13:30~15:00 ・タオル、水分、室内靴、あればラケット	25 寺子屋 15:30~16:30 ・筆記用具、教科書、課題	26	27 小物制作 11:00~15:00 ・裁縫道具、昼食	28 休館
29 休館	30					

*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。
 *7日、21日はストレッチのみ開館