



ふれあいステーション
ほっと

2016. 7. 1発行 VOL. 39
 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

7月も楽しい企画でいっぱいです！

誰もが住み慣れた地域でイキイキと
 世代を超えて楽しく集う。
 これが『ほっと』の願いです

◎子どもの寺子屋事業

水曜日は寺子屋へ 元教員による学習支援

塾でも無い、学校でも無い。勉強のワンポイントアドバイスを学習習慣の獲得が目的の小・中学生対象事業。毎週水曜の15:30~16:30 2階多目的室で開講。教科書や宿題、ドリルなどを持参してください。新規生徒を募集中です。まずは、ご見学ください。

◎みんなの寺子屋事業

卓球開放日 卓球を楽しもう

ご利用されている方のご要望にお応えして、火曜日を卓球開放日としました。どなたでもお気軽にご利用ください。都合により使用できない場合もあります。

卓球講座 スマッシュも炸裂

毎週火曜日に卓球講座を開催しています。皆さんの上達が早く、試合に出てみようかな？の声もあります。目指せ！ほっとの福原愛ちゃん。タオル、水分、上履き、あればラケット持参。

ストレッチングで健康増進

無理なく可動域を広げ、ケガ予防と健康維持に繋げ、ゆとりあるスペースでゆったりと運動ができます。7/9、23(土)の10:00~12:00に開催。タオル、水分、あればヨガマットを持参してください。

自分で打った『そば』は本当に美味しい

そば打ち愛好会の顧問を講師に、7/25(月)に開催。参加費1,000円。事前の申込みが必要です。持ち物 こね鉢または、直径35cm位の調理用ボール、タオル、エプロン、バンダナ、フードパック(持帰り用)

◎大人の寺子屋事業

オカリナ体験 優しい音色が心を癒します

6月から始まった新規事業です。7月は、11(月)10:00~12:00と20日(水)14:00~15:00で行います。心を癒す優しい音色を実際に体験してみませんか。

箏曲に親しむワークショップ

琴の演奏を聴き、実際に触れて体験をしてみませんか。7/9(土)13:00~2階多目的室にて開催します。爪をお持ちの方は持参してください。

麻雀講座 仲間との交流と頭の体操

指先を使うことや役を覚えることで、認知症予防にも繋がる講座です。同じ趣味同士の交流の場として和気藹々と楽しんでいます。初心者も参加しています。7/11(月)、25(月)12:30~16:00

脳トレで心も体もイキイキと

脳の活性化と病気予防。仲間との交流など体と頭を使って楽しく交流しませんか。7/22(金)13:00~15:00。動きやすい服装。水分。上靴。タオルをご持参しお越しくください。

介護講座

今年度2回目の講座。今回の講座は福祉用具について学びます。個別相談も承ります。7/28(木)13:00~15:00 筆記用具が必要です。

毎週 水・木・金は11:00~14:00までパンの販売と1杯50円のドリップコーヒーも用意しています。

7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
					7/1	2
						休館
3	4	5	6	7	8	9
休館	パソコン教室 10:00~12:00	卓球開放 10:00~13:00 卓球講座 13:00~15:00	寺子屋 15:30~16:30			ストレッチング 10:00~12:00 箏曲を楽しむ ワークショップ 13:00~14:30
10	11	12	13	14	15	16
休館	オカリナ体験 10:00~12:00 麻雀 12:30~16:00	卓球開放 10:00~13:00 卓球講座 13:00~15:00	寺子屋 15:30~16:30	総手紙体験 13:00~16:00 500円		休館
17	18	19	20	21	22	23
休館	休館	卓球開放 10:00~13:00 卓球講座 13:00~15:00	オカリナ体験 14:00~15:00 寺子屋 15:30~16:30		大人の寺子屋 13:00~15:00	ストレッチング 10:00~12:00
24/31	25	26	27	28	29	30
休館	そば打ち講座 10:00~13:00 1,000円 麻雀 12:30~16:00	卓球開放 10:00~13:00 卓球講座 13:00~15:00	寺子屋 15:30~16:30	介護講座 快進に乗る時 のための住宅改 修と福祉用具 13:00~15:00		休館

*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。
 *9日はストレッチと箏曲を楽しむワークショップ、23日はストレッチのみ開館。