



ふれあいステーション
ほっと

2016. 9. 1発行 VOL. 41
 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

実りの秋。ほっとの事業も実がいっぱい。

誰もが住み慣れた町でイキイキと
 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

勉強が好きになる 水曜日は寺子屋へ

塾でもない、学校でもない。元小中学校の先生たち
 を中心に、学習支援の経験のある運営委員が勉強の
 ワンポイントバイスと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まで2階の
 多目的室で開講しています。

教科書や宿題、ドリルなどを持参してください。
 費用は無料、テキスト代や教材販売もありません。

◎みんなの寺子屋事業

ストレッチで身体快適

無理なく可動域を広げ、ケガ予防と健康維持を目的
 とした講座です。約80畳の広々としたゆとりある
 スペースでゆったりと運動ができます。

9/10・17の土曜日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。

そば打ち体験してみませんか

初心者の方でも、安心して受講できます。
 そば打ち愛好会の顧問を講師に、9/12(月)に開催。
 自分で打った蕎麦は、本当に美味しいですよ。
 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、ハンダナ、フードパック(持帰り用)

卓球開放 & 卓球講座

卓球好き集まれ~! 火曜日は、卓球の日。
 午前の部は、卓球開放として気軽にご利用いただき、
 午後の部は、試合形式で練習を行っています。
 健康のため軽い気持ちで始めた方たちが、いまや
 ラリーやスマッシュが打てるようになるなど、大会参
 加も可能なくらい上達した方もいます。
 オリンピックでも大変盛り上がった卓球を、この機
 会に始めてみませんか?

箏曲に親しむワークショップ

日本古来から伝わる琴の演奏を聴き、実際に体験をして
 曲を弾いてみませんか。
 9/10・17の13:00から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。

◎大人の寺子屋事業

薬剤師から学ぶ認知症講座

認知症について、最近の薬剤情報や検査方法など、薬剤師
 が分かりやすく講義します。
 予防や治療にも生かせる講座です。

9/28(水) 13:00~15:00。筆記用具を持参してください

知って安心 介護講座

「地域の介護サービスを深く知ろう」をテーマに、自宅を
 訪問しサービス提供する、訪問介護や訪問看護事業者から
 サービス内容などについて、事例を交えながら講義しま
 参加者と語らいながら学びましょう。

9/29(木) 13:00~15:00。筆記用具を持参してください
 ケアマネジャーとの個別相談も承ります。

9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
				9/1	2	3
						ほっとまつり 10:00~14:00
4	5	6	7	8	9	10
休館		卓球開放 10:00~13:00 卓球講座 13:00~15:00	オカリナ教室 13:00~15:00 寺子屋 15:30~16:30			ストレッチ 10:00~12:00 箏曲に親しむ 13:00~15:00
11	12	13	14	15	16	17
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	絵手紙体験 13:00~16:00 500円		ストレッチ 10:00~12:00 箏曲に親しむ 13:00~15:00
18	19	20	21	22	23	24
休館	休館	卓球開放 10:00~13:00 卓球講座 13:00~15:00	寺子屋 15:30~16:30	休館	小物制作 11:00~15:00 運営委員会 15:30~	休館
25	26	27	28	29	30	
休館	オカリナ教室 10:00~12:00 麻雀 12:30~16:00	卓球講座 10:00~12:00	認知症講座 13:00~15:00 寺子屋 15:30~16:30	介護講座 13:00~15:00		

*開館は、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、ほとんどの事業で可能です。