



ふれあいステーション
ほっと

2017. 2. 1発行 VOL. 46
 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

**2月も、たくさんの講座を開催して
 皆さんをお待ちしています。**

みんなの寺子屋 地域の子どもと高齢者の交流

1月11日（水）に地域の子ども達と高齢者が集まりゲームなどの遊びをして楽しく交流しました。



いろはがるた、おはじき、あやとり、碁や将棋、トランプなどの遊びを高齢者から教わりました。初めて経験する遊びもあり、子ども達も楽しそうに体験していました。「また今度、交流したいです」と子ども達からも要望がありました。

小物制作教室 布で作るひな人形

小物制作教室の特別講座。3月のひな祭りに向けて、自分だけのオリジナル人形1体を制作してみませんか。



作品の一例

日時：2月10日（金） 13:00～15:00
 場所：ほっと2階多目的ホール 費用：200円
 持物：裁縫道具、筆記用具 定員：10名

頭で理解、身体で実感！ 身体イキイキ西島講座

今回のテーマは、「足の健康」についてです。外反母趾、魚の目、土踏まずのくずれなど足に関するトラブルは、靴も原因のひとつと言われています。理学療法士の立場から、正しい靴の選び方や歩き方を講義し、トラブル発生を防ぎましょう。

健康維持増進に役立つ運動やリハビリの相談にもお応えいたします。

日時：2月14日（火） 14:00～16:00
 場所：ほっと2階多目的ホール
 持物：筆記用具、動きやすい服装
 講師：(株)ラクル代表 理学療法士 西島紘平氏
 その他：参加費無料。事前の参加申し込み不要。
 会場には、駐車場はありません。

～箏曲に親しむワークショップ～

日本古来から伝わる箏曲。その美しい音色は、聞いている人の心を癒し、優しい気持ちにしてくれます。



写真はイメージです

この機会に琴を体験してみませんか。分かりやすい指導で初心者の方でも安心して受講できます。

日時：2月11日（土）、25日（土） 13:00～15:00
 場所：ほっと2階多目的室 費用：無料
 講師：内田京子さん

持物：あれば琴の爪をお持ちください。

*親子、祖父母など多世代での参加も可能です。

運営委員募集！
 あなたの企画で地域がイキイキ。
 受付業務や事業の企画など、地域福祉向上の取り組みと一緒に運営しませんか。「ほっと」は市民ボランティアで運営されています。詳しくは、窓口にお尋ねください。

2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
			2/1 ・寺子屋 15:30～16:30	2	3	4 休館
5 休館	6	7 ・卓球開放 10:00～13:00 ・卓球教室 13:00～15:00	8 ・オカリナ 13:30～15:30 ・寺子屋 15:30～16:30	9	10 ・小物制作 ひな人形制作 13:00～15:00 参加費200円	11 ・ストレッチ 10:00～12:00 ・箏曲に親しむ 13:00～15:00
12 休館	13 ・麻雀 12:30～16:00	14 ・卓球教室 10:00～12:00 ・西島講座 14:00～16:00	15 ・寺子屋 15:30～16:30	16 ・絵手紙体験 13:00～16:00 参加費500円	17	18 休館
19 休館	20 ・そば打ち講座 10:00～13:00 参加費1000円	21 ・卓球開放 10:00～13:00 ・卓球教室 13:00～15:00	22 ・寺子屋 15:30～16:30	23 ・運営委員会 15:30～	24 ・小物制作 11:00～15:00	25 ・ストレッチ 10:00～12:00 ・箏曲に親しむ 13:00～15:00
26 休館	27 ・オカリナ 10:00～12:00 ・麻雀 12:30～16:00	28 ・卓球開放 10:00～13:00 ・卓球教室 13:00～15:00				

*開館は、10:00～16:00 2/11、25は、上記講座のみ開館。
 *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。