



# ふれあいステーション ほっと

2017. 3. 1発行 VOL. 47  
 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

## 小物制作特別教室 布で作るひな人形

2/10に小物制作の特別教室が開かれ、ひな人形1体をつくりました。

型紙どおりに布を裁断し織り曲げたり、縫い合わせたりをしながら、世界にひとつしかない自分だけのひな人形を約2時間ほどで作っていました。

「家でもう1体づくり、ひな祭りに間に合うよう飾ります」とにこやかに参加者が話しておりました。



## 頭で理解、身体で実感！ 身体イキイキ西島講座

2/14に「足の健康」について講座が開かれました。外反母趾、魚の目、土踏まずの崩れなど足に関するトラブルは靴にも原因があるようです。理学療法士の立場から正しい歩き方や靴選びについて分かりやすくアドバイスを受けました。



## ～3月開催 特別講座のご案内～

### みんなの寺子屋 家庭に潜むストレスを学ぶ

「臨床心理士」って聞いたことがありますか？  
 臨床心理士は、様々な領域で支援活動を行っており、スクールカウンセラー、子育て支援、高齢者支援、犯罪被害者支援等の幅広い分野で、「人の心の問題」に取り組む専門家です。

ストレス社会と言われている昨今、社会のみならず家庭内にもその原因があるのではとされています。住み慣れた地域でイキイキと暮らし続けるためのヒントを臨床心理士と一緒に考え学びませんか。

日時：3月17日（金）13:00～15:00

場所：ほっと2階 持物：筆記用具

講師：山本 彩氏

（札幌学院大学人文学部准教授・臨床心理士）

費用：講座は無料です。

その他：参加申し込み不要。駐車場はありません。



### 3/23の介護講座は、試食もあります。

## 3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
			3/1 ・寺子屋 15:30～16:30	2	3	4 休館
5 休館	6 ・オカリナ 10:00～12:00 ・麻雀 13:00～16:00	7 ・卓球開放 10:00～13:00 ・卓球教室 13:00～15:00	8 ・寺子屋 15:30～16:30	9	10	11 ・ストレッチング 10:00～12:00 ・箏曲に親しむ 13:00～15:00
12 休館	13 ・手打ちそば教室 10:00～13:00 参加費1000円 ・麻雀 13:00～16:00	14 ・卓球開放 10:00～13:00 ・卓球教室 13:00～15:00	15 ・オカリナ 13:30～15:30 ・寺子屋 15:30～16:30	16 ・絵手紙体験 13:00～16:00 体験料500円	17 ・みんなの寺子屋 13:00～15:00 「家庭に潜む ストレスを学ぶ」	18 休館
19 休館	20 休館	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 ・介護講座 13:00～15:00 「高齢期の食事について学ぶ」 <b>試食あり</b>	24 11:00～15:00 小物制作 15:30～17:00 運営委員会	25 ・ストレッチング 10:00～12:00 ・箏曲に親しむ 13:00～15:00
26 休館	27	28 ・卓球開放 10:00～13:00 ・卓球教室 13:00～15:00	29 ・寺子屋 15:30～16:30	30	31	

\*開館は10:00～16:00 3/11・25は上記講座のみ開館。

\*上記の主催事業の他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。