



ふれあいステーション
ほっと

平成29年7月1日発行
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

開放事業のお知らせ

- 開放事業 ・ 3階—ランニングマシン—ンなど10台と卓球台の利用—有料(100円)
- ・ 2階多目的ホール: 卓球2台(火曜日10:00~13:00)
ホールが開いているときは麻雀 (4卓)の利用—無料。
- ・ 他に雑談コーナー、畳コーナーで囲碁、将棋の利用—無料

○7月の教室などの予定

(運営委員会主催事業、場所は2Fホール、まず見学を、参加費は無料)

日	曜	時 間	教 室 名	内 容、持 参 す る も の、材 料 費 な ど
1	土	10:00~12:00	ストレッチング教室	「腰椎」「股関節」を緩めて可動域を広げましょう
3	月	10:00~12:00	箏教室	日本の伝統ある箏にふれてみませんか?見学からでもOKです。
		10:00~12:00	百歳体操	いきいき百歳体操で、笑顔と健康の貯筋をふやそう
		13:00~16:00	麻雀教室	実践と交流(一卓…初心者)(三卓…中級~上級)。
4	火	13:00~15:00	卓球教室	実践と交流(初心者の参加も歓迎いたします)。
5	水	13:30~15:30	オカリナ教室	「夜明けの歌」「家路」などギター伴奏で
		15:30~16:30	寺子屋	友達や先生に挨拶をしよう、国語と算数の教科書を持ってくる。
6	木	10:00~12:00	パソコン教室	開催3回目、図の作り方、写真の入れ方
8	土	10:00~12:00	ストレッチング教室	「腰椎」「股関節」を緩めて可動域を広げましょう
10	月	10:00~12:00	箏教室	日本の伝統ある箏にふれてみませんか?見学からでもOKです。
		10:00~12:00	百歳体操	いきいき百歳体操で、笑顔と健康の貯筋をふやそう
		13:00~16:00	麻雀教室	実践と交流(一卓…初心者)(三卓…中級~上級)。
11	火	13:00~15:00	卓球教室	実践と交流(初心者の参加も歓迎いたします)。
12	水	15:30~16:30	寺子屋	国語と算数の一学期の復習をしよう、元気よく挨拶をしよう。
13	木	10:00~12:00	パソコン教室	開催4回目、暑中見舞い作成
18	火	14:00~16:00	西島講座	「引き締め体操&ダイエット効果抜群のセルフマッサージ」
19	水	13:30~15:30	オカリナ教室	「夜明けの歌」「家路」などギター伴奏で
		15:30~16:30	寺子屋	国語と算数の一学期の復習をしよう、元気よく挨拶をしよう。
20	木	12:30~15:30	絵手紙教室	暑中見舞-暑い夏に下駄の音、ハガキで下駄を作って涼を送ります。
24	月	10:00~13:00	そば教室	楽しくおそばを作りましょう。事前の申し込みを!費用:1,000円。
		13:00~16:00	麻雀教室	実践と交流(一卓…初心者)(三卓…中級~上級)。
25	火	13:00~15:00	卓球教室	実践と交流(初心者の参加も歓迎いたします)。
26	水	15:30~16:30	寺子屋	計画的に夏休みの宿題をやろう、元気よく挨拶をしよう。
28	金	11:00~15:00	小物制作教室	オリジナル小物を製作。見学からでも大歓迎です。
31	月	13:00~16:00	麻雀教室	実践と交流(一卓…初心者)(三卓…中級~上級)。

休館日【7月2・9・15・16・17・22・23・29・30日】 毎週日曜日休館

トピックス

平成29年5月29日に北ひろしま福祉会より寄付金をいただきました。寄付金は、平成29年5月27日土曜日に北ひろしま福祉会主催のチャリティーゴルフコンペにおいて参加者から集められたものです。雨天にもかかわらず多くの方が参加し、たくさんの寄付金をいただきありがとうございました。

今回頂きました寄付金は、ほっとを利用するお客様のために有効活用していきたいと思っております。より多くの方にふれあいステーションを理解していただけるよう、今後もよりよい活動につながるよう努めてまいります。



「ほっと」の活動内容やお知らせは、北ひろしま福祉会のホームページからもご覧いただくことができます。 <http://www.kitahiro-fukusikai.or.jp/hot.html>

問い合わせ

北ひろしま福祉会 ほっと運営委員会事務局

北広島市朝日町4丁目4番地11 ☎011(373)8809 fax(373)8673

貸館事業よりお知らせ

健康体操の会よりお知らせ 活動内容

(3階スタジオ 金曜日10:00~12:00)

指先から足の指先までの全身運動をしています。
6~7割が体操を行い、実施後は楽しくおしゃべり

お問い合わせ 担当:池田 ☎011-373-3427

ほのぼの体操よりお知らせ

(3階スタジオ 毎水曜日10:00~1時間程度) ※祝祭日はお休み

活動内容

40~80代の仲間たちがゆっくりとした動きで無理なく体操を行ってます。
実施後は、全身の流れが良くなり、体もリフレッシュします。
年齢層も幅広く明るく楽しいサークルです。

持ち物

動きやすい服装・運動靴・飲み物など

お問い合わせ 担当:山村 ☎011-372-4191