



ふれあいステーション  
ほっと

平成29年8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

## ○8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	火	13:00~15:00	卓球教室	実践と交流
2	水	14:30~15:30	寺子屋	一学期の国語と算数の復習と夏休みの課題をやろう、挨拶をしよう
		10:00~14:00	多世代交流	お好み焼きを作る、エプロン・バンダナ持参、費用は300円
7	月	10:00~12:00	百歳体操	「百歳体操&呼吸ヨガで健康貯筋」
		13:00~16:00	麻雀教室	実践と交流
8	火	13:00~15:00	卓球教室	実践と交流
9	水	13:30~15:30	オカリナサークル	グリーングリーン、サリーガーデンズ、夜明けの歌(三部)
		15:30~16:30	寺子屋	誰とでも元気よく挨拶をしよう、夏休みの課題を完成しよう
17	木	12:30~15:30	絵手紙教室	「あなたの好きな夏野菜を大きく描いて、あの人に元気を届けましょう」
19	土	10:00~12:00	ストレッチング教室	“小さなボールを使って体幹を鍛えましょう” 飲み物 タオルを忘れずに!
21	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	「百歳体操&呼吸ヨガで健康貯金」
		13:00~16:00	麻雀教室	実践と交流
22	火	13:00~15:00	卓球教室	実践と交流
23	水	15:30~16:30	寺子屋	国語と算数の教科書を持参し一学期の復習をしよう、挨拶をしよう
24	木	13:00~15:00	介護予防講座	いざという時のために、介護保険サービスを知ろう
25	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。
28	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。
29	火	13:00~15:00	卓球教室	実践と交流
30	水	13:30~15:30	オカリナサークル	グリーングリーン、夜明けの歌(三部、ギター伴奏で)
		15:30~16:30	寺子屋	笑顔で挨拶をしよう、45分間で何を学習するのか内容を決めてくる。

**休館日【8/4, 5, 6, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 20, 27】 毎週日曜日休館**

## トピックス

6月より全4回にわたりパソコン教室が行われました。8名の方が参加されにぎやかな教室となりました。普段使いなれないパソコンで文字やイラストを挿入し、自分だけのオリジナル暑中見舞いが完成しました。

次回は年賀状の作成を  
予定しております。

予定が決まりましたらご案内  
いたします。



## 身体イキイキ西島講座実施のご報告

今年度2回目となる西島先生の講座が開催されました。

第2回は

「夏本番！今からでも間に合う引き締め体操&  
ダイエット効果抜群のセルフマッサージ」  
をテーマに座学と実践を交えて実施いたしました。

### 内容

効果的なマッサージを行うため準備と方法について  
摂取する食事のコントロールについて  
リンパの流れと主要な7か所について  
具体的なセルライト撃退マッサージを各部に分けて  
部分別の引き締め運動について  
ダイエットについてまとめ

なかなか普段は聞くことのできないダイエットについての内容を、大変わかりやすく聞くことができました。講座に参加された方も2時間の長い講座ではありましたが、集中されとても参考になったように思われます。

次回は10月10日の開講を予定しております。



「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