



ふれあいステーション
ほっと

平成29年10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

- ・ 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

○10月の教室のお知らせ

(運営委員会主催事業、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
2	月	10:00~12:00	いきいき百歳体操	頬に感じる秋の気配と共に、体操やヨガで更なる貯筋。
		13:00~16:00	麻雀教室	実践と交流
3	火	13:00~15:00	卓球教室	上達を目指して
4	水	13:30~15:30	オカリナサークル	ふるさと、七つの子、あのすばらしい愛をもう一度など
		15:30~16:30	寺子屋	学習する内容をきめてくる、大きな声で挨拶をしよう
10	火	14:00~16:00	西島講座	手の痛み、痺れ生活指導やストレッチで症状別・状態別にアドバイス。
11	水	15:30~16:30	寺子屋	元気よく挨拶をしよう。学習する内容を持ってくる
14	土	10:00~12:00	ストレッチング教室	少しの筋トレとたくさんのストレッチで生き生きと！飲物 あればヨガマット
16	月	10:00~12:00	いきいき百歳体操	頬に感じる秋の気配と共に、体操やヨガで更なる貯筋。
		13:00~16:00	麻雀教室	実践と交流
		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。
17	火	13:00~15:00	卓球教室	上達を目指して
18	水	15:30~16:30	寺子屋	45分間で学習する内容を決めてくる。挨拶をしよう
19	木	12:30~15:30	絵手紙教室	とんでいこうよ、十五夜お月さんへうさぎといっしょに
21	土	10:00~12:00	ストレッチング教室	食欲の秋！お腹まわりスッキリストレッチ&トレーニング 飲物 あればヨガマット
23	月	10:00~13:00	手打そば教室	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
24	火	13:00~15:00	卓球教室	上達を目指して
25	水	15:30~16:30	寺子屋	学習する内容や国語・算数の教科書を持ってくる。
27	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。
30	月	13:00~16:00	麻雀教室	実践と交流
		10:00~12:00	オカリナサークル	秋の歌を中心に練習(もみじ、里の秋など)
		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。
31	火	13:00~15:00	卓球教室	上達を目指して

○貸館のお知らせ

サークル活動や町内会などの会議の実施に貸し出しを行っております。

お問い合わせ ほっと事務局まで

問い合わせ先

北ひろしま福祉会内 ほっと事務局 北広島市朝日町4丁目4番地11 ☎011(373)8809 fax(373)8673

「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>

休館日【10月 1, 7, 8, 9, 15, 21, 22, 29】 毎週日曜日休館

トピックス

9月9日土曜日、ふれあいステーションほっと「第3回ほっとふれあいまつり」が行われました。今年度も多くのお客様が来訪され大盛況で終える事が出来ました。

ステージの午前は箏演奏、午後はオカリナの演奏、その音色の素晴らしさに多くのお客様が鑑賞されました。ベリーダンスは毎年お馴染みとなり、簡単にできるセルフリンパケアを今年は踊りの間に取り入れ、会場のお客様も一緒に簡単なリラクゼーションタイムを満喫していました。ステージのトリを務めたのは2名のマジシャンによるマジックショー、ユニーク掛け合いと、見事な?マジックに会場内では笑いが絶えませんでした

2階会場では、絵手紙体験が行われ、“その日その時”の題材を絵にかき、言葉を添えて素敵なハガキの完成、皆さん喜んでいました。また、小物展示販売も行われ、すべてオリジナル、世界に一つしかないお気に入りを見つけ、購入されました。

1階会場では、寺子屋に通う子供たちによる縁日が行われました。看板は子供たちと先生によるオリジナル、元気な声で売り子を努め大盛況でした。

3階スタジオにおいてリズムストレッチが行われ、体を適度に動かし行う体験型イベント。体も心もリフレッシュされていたようです。

昼食は手打ちそばとすしやおにぎり・パンなど毎年定番のメニュー、人気の為かあっという間に売り切れてしまいました。また、食堂の奥では西島先生によるリラクゼーションと健康相談が行われ、こちらも終了時間ぎりぎりまで大盛況でした。

日頃からほっとにご来訪いただいているお客様、当日まつりにいらして頂いたお客様 本当におありがとうございました



貸館事業、簡単セルフリンパケア&ストレッチからのお知らせ！

実施場所 ほっと多目的室

活動内容 硬い体をふわふわ柔らかく血流の改善、体をいい状態に保ちます。
※リンパの流れが良いと血行も良く、代謝や免疫力・体温もアップします。

参加 年齢不問

持ち物 ヨガマット又は大判バスタオル・動きやすい服装・水分・タオル

参加費用 1,000円

問い合わせ リラクゼーションLaini 担当山口まで(090-7646-6534)

