



ふれあいステーション  
ほっと

平成30年1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

○1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
9	火	13:00~15:00	卓球教室	実践と交流 タオル、飲み物持参
10	水	13:30~15:30	オカリナサークル	基礎練習(半音の指使い)、オカリナのきれいな音色を楽しもう
		15:30~16:30	寺子屋	冬休みの宿題を計画的に取組もう、大きな声で挨拶しよう。
13	土	10:00~12:00	ストレッチング教室	部分ストレッチで自分の苦手をみつけましょう
15	月	10:00~12:00	いきいき百歳体操	体操とヨガで何歳からでも進加(化)する努力積立貯筋(金)
		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。
16	火	13:00~15:00	卓球教室	実践と交流 タオル、飲み物持参
17	水	15:30~16:30	寺子屋	先生や友達に元気よく挨拶しよう、冬休みの宿題を完成させよう
18	木	12:30~15:30	絵手紙教室	寒さの鬼を追い出し、元気な福の節分を描きます
22	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
23	火	13:00~15:00	卓球教室	実践と交流 タオル、飲み物持参
24	水	13:30~15:30	オカリナサークル	基礎練習(半音の指使い)、ハーモニーを作ろう
		15:30~16:30	寺子屋	45分間で学習する内容を決めて寺子屋へ来よう、挨拶しよう
26	金	11:00~15:00	小物制作教室	オリジナル小物を制作。見学からでも大歓迎です。
27	土	10:00~12:00	ストレッチング教室	部分ストレッチで自分の苦手をみつけましょう
29	月	10:00~12:00	いきいき百歳体操	体操とヨガで何歳からでも進加(化)する努力積立貯筋(金)
		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。
30	火	13:00~15:00	卓球教室	実践と交流 タオル、飲み物持参
31	水	15:30~16:30	寺子屋	予定していた学習は最後まで粘り強くやろう、元気よく挨拶しよう

○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。

○ほっと運営委員の募集

ふれあいステーションほっとでは、運営委員を募集しています。ほっとでは、運営委員による体操やストレッチによる健康の維持、卓球や麻雀等趣味を生かした活動、寺子屋により地域の子供への学習のお手伝いなど行っております。特に寺子屋では指導に当たる先生が不足しております。

ぜひ興味関心のある方はほっとへ見学からでも構いませんぜひお待ちしております。

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【1月 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 14, 20, 21, 28】

## トピックス

「ふれあいステーションほっと」より事業内容の報告

12月11日にほっと運営委員による企画「いきいき歳体操クリスマス会」を開催しました。

今年の5月よりスタートし現在40名ほどの参加があります。今回は最多の47名の参加がありました。簡単な食事と素敵な男性をゲストにお呼びし、楽しいイベントが開催しました。短い時間ではありましたが、皆様から「楽しかった」との声が聞かれ有意義な時間を過ごすことができましたようです。

いきいき百歳体操は、高知発祥の健康体操で椅子に座りながら簡単に行うことができ、どなたでも参加が可能です。日常の運動不足解消に参加しませんか！

見学でも大歓迎です、是非ご参加ください。

今年度最後となる西島講座の報告。

今回のタイトルは  
「身体イキイキ健康体操 ～西島講座実技編～」

12月12日、火曜日の14:00～16:00、13名の方が参加しました。日頃はなかなか鍛えるのが難しい筋肉のトレーニング、姿勢やバランスをとるトレーニングなど、とてもわかりやすい内容で教えていただきました。

参加した皆様からも「よかった」「また運動する機会を設けてほしい」など運動することに関心を持っていただける声が多く聞かれました。

寒く非常に道路状況の悪い中、多くの方に参加いただきありがとうございました。

「ふれあいステーションほっと」では西島講座を含めストレッチや体操などの講座を行っております。是非、興味や関心のある方、見学からでも構いません、ご来訪お待ちしております。

