



ふれあいステーション
ほっと

平成30年2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

○2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
5	月	10:00~12:00	いきいき百歳体操	下肢筋力を維持努力、深い呼吸で唄って風邪予防
		13:00~16:00	麻雀教室	実践と交流
6	火	13:00~15:00	卓球教室	実践と交流
7	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	大きな声で挨拶をしよう。学習内容を決めて来よう
10	土	10:00~12:00	ストレッチング教室	「筋力アップに挑戦しよう!」ヨガマット・飲物・動きやすい服装
13	火	13:00~15:00	卓球教室	実践と交流
14	水	15:30~16:30	寺子屋	予定した学習内容は最後までやろう。元気よく挨拶をしよう
15	木	12:30~15:30	絵手紙教室	「あなたの傍が一番よ」おひなさんを描いて春
19	月	10:00~12:00	いきいき百歳体操	下肢筋力を維持努力、深い呼吸で唄って風邪予防
		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。
20	火	13:00~15:00	卓球教室	実践と交流
21	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	45分間でやる学習内容を決めて来よう。挨拶をしよう。
22	木	13:00~15:00	介護予防講座	市の出前講座「高齢者の食事と栄養」+ミニ豆知識と脳トレで楽しもう。
23	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。
24	土	10:00~12:00	ストレッチング教室	「筋力アップに挑戦しよう!」ヨガマット・飲物・動きやすい服装
26	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。
		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。
27	火	13:00~15:00	卓球教室	実践と交流
28	水	15:30~16:30	寺子屋	元気よく挨拶をしよう。学習は集中して最後までやろう。

○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。

申し込み・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【2月 3, 4, 11, 12, 17, 18, 25 休館】