



ふれあいステーション
ほっと

令和元年11月1日発行
ふれあいステーションほっと
運営委員長 安孫子 章平

○11月・12月10日までの教室の予定 * 11月16日・12月7日(土)は9:30~16:30まで開館しています。

日	曜日	時間	教室名	内容・持参するもの・材料費など	
11	金	13:00~15:00	ハンドメイド教室	羽子板飾りを作しましょう! 事前予約を! 材料費300円	
12	土	10:00~12:00	ストレッチング教室	自分の真ん中を知り、バランスを養おう!	
15	火	10:00~16:00	卓球教室	初心の方もいっしょに楽しみましょう。	
16	水	13:00~15:00	オカリナサークル	秋の歌 もののけ姫 竹田の子守唄他	
		15:30~16:30	寺子屋	挨拶は元気よく大きな声でしよう、予定した学習は最後までやろう。	
17	木	10:00~12:00	パソコン教室	パソコンで年賀状を作成してみませんか? 事前予約を!	
		12:30~15:30	絵手紙教室	くだものおいしい季節 自分の好きなくだものを描こう	
		13:00~15:00	ベリーエクササイズ	初心者向けの「ベリーダンスエクササイズ」,見学大歓迎!	
21	月	10:00~12:00	箏教室	琴爪のある方は持参してください。興味のある方大歓迎。	
		10:00~12:00	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!	
		12:30~16:00	麻雀教室	初心の方もいっしょに楽しみましょう。	
		14:30~16:30	健康運動サークル	水分補給を忘れずに、どこの筋肉を鍛えているか意識してやろう。	
23	水	15:30~16:30	寺子屋	予定した学習は最後まで粘り強くやろう、挨拶は元気よくしよう。	
24	木	13:00~15:00	ベリーエクササイズ	初心者向けの「ベリーダンスエクササイズ」,見学大歓迎!	
		13:00~15:00	介護・認知症予防講座	操体法&呼吸ヨガ	
25	金	10:00~15:00	小物制作教室	オリジナル小物を作成、見学大歓迎! お弁当食べながらおしゃべりも!	
28	月	10:00~13:00	そば教室	楽しくおそばを作しましょう! 事前申し込みを! 材料費1,000円	
		12:30~16:00	麻雀教室	初心の方もいっしょに楽しみましょう。	
		14:30~16:30	健康運動サークル	各種マシンの負荷を変化させ自分にあつた運動内容を実践しよう。	
29	火	10:00~16:00	卓球教室	初心の方もいっしょに楽しみましょう。	
30	水	15:30~16:30	寺子屋	45分間でやる学習内容を準備してこよう、挨拶は元気よくしよう。	
31	木	13:00~15:00	ベリーエクササイズ	初心者向けの「ベリーダンスエクササイズ」,見学大歓迎!	
11月	2	土	10:00~12:00	ストレッチング教室	下半身強化! 足首と膝。
	5	火	10:00~16:00	卓球教室	初心の方もいっしょに楽しみましょう。
	6	水	13:00~15:00	オカリナサークル	秋の歌 もののけ姫 竹田の子守唄他
			15:30~16:30	寺子屋	帰る時は挨拶をしよう、学習は落ち着いて粘り強くしっかりやろう。
	7	木	10:00~12:00	パソコン教室	パソコンで年賀状を作成してみませんか? 事前予約を!
			13:00~15:00	介護・認知症予防講座	呼吸ヨガ&あいうえお体操
			13:00~15:00	ベリーエクササイズ	初心者向けの「ベリーダンスエクササイズ」,見学大歓迎!
	8	金	13:00~15:00	ハンドメイド教室	羽子板飾りを作しましょう! 事前予約を! 材料費300円

イオン黄色いレシートキャンペーンに ご協力有難うございました！

9月2日にイオン様より平成30年度分の還元金のお知らせがございました。
この金額は『ほっと』の運営費の一部として使用させていただきます

「イオン黄色いレシートキャンペーン」は毎月11日スーパー「マックスバリュウ北広島店」で買い物をした際、黄色のレシートが出ますので、そのレシートを店の「ほっと」のボックスに入れてください。

「ほっと」は互いに支え合う場として運営を行っております、これからも皆様の協力を宜しくお願い致します。

○開放事業のお知らせ

- * 3階 ランニングマシンなど10台と卓球台を用意しています(利用料100円)
- * 2階 多目的ホールが開いている時は麻雀(5卓)の利用可。(無料)
- * 2階 他に雑談コーナー・畳コーナーで囲碁・将棋の利用も可(無料)

○貸室のお知らせ

- * サークル活動や町内会などの会議の実施に貸し出しをおこなっております。
お申込み・お問い合わせは、ほっと事務局まで。

ふれあいステーション ほっと事務局 北広島市朝日町4丁目4番地11

電話 ・ FAX : 011-373-1123 E-Mail : khf_hot@kitahiro-fukusikai.or.jp

「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ご覧いただくことができます。
<http://www.kitahiro-fukusikai.or.jp/hot.html>