



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月	11	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	気温が低くなってきました、準備運動をして急激な運動は控えよう。
	12	火	13:30~15:30	西島講座	『骨粗鬆症について』、食事・運動の面からも予防方法をお伝えします。
	13	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。
	14	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
	16	土	10:00~12:00	ストレッチング教室	肩甲骨を意識して可動域を広げよう！筋力強化！
	18	月	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	どこの筋肉を鍛えているか意識してやろう、汗の処理を大切に。
	19	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。
	20	水	13:00~15:00	オカリナサークル	浜千鳥 涙そうそう他
			15:30~16:30	寺子屋	帰るときは挨拶をしよう、学習は落ち着いて粘り強くしっかりやろう。
	21	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	来年の干支、ねずみを描いて年賀状づくりを楽しむ・
			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！
	22	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！
	25	月	10:00~16:00	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。
10:00~13:00			そば教室	楽しくおそばを作りましょう！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	寒い季節でも水分補給を忘れずに、記録表を振り返ってみよう。	
26	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。	
27	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。	
28	木	13:00~15:00	介護・認知症予防講座	操体法&呼吸ヨガ	
		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！	
12月	2	月	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	各種マシーンの負荷を変化させ自分にあった運動内容を実践しよう。
	3	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。
	4	水	13:00~15:00	オカリナサークル	クリスマスソング、喜びの歌、もののけ姫
			15:30~16:30	寺子屋	暗くなってきました、帰るときは十分きをつけてください。
	5	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	呼吸ヨガ&あいうえお体操
	7	土	10:00~12:00	ストレッチング教室	肩甲骨まわりの柔軟さを広げよう！
	9	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。
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	急激な運動は控えよう、どこの筋肉を鍛えているか意識してやろう。	
10	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。	