



ふれあいステーション
ほっと

令和元年12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

○12月・1月10日までの教室の予定

*12月7日・14日 1月18日(土)は9:30~16:30まで開館しています。

*** 令和元年12月25日~令和2年1月5日まで休館致します。**

日	曜日	時間	教室名	内容・持参するもの・材料費など	
11	水	15:30~16:30	寺小屋	暗くなってきました、ほっとに来るときや帰るときは十分に気をつけよう。	
12	木	13:00~15:00	介護認知症予防講座	操体操&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!	
13	金	13:00~15:00	ハンドメイド教室	クリスマスのミニチュアを作りましょう	
14	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!	
16	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。	
17	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	
18	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。ものけ姫。	
		15:30~16:30	寺小屋	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。	
19	木	12:30~15:30	絵手紙教室	クリスマスは高齢者だとうきうきわくわく! サンタさんを描いてメリーX'mas!	
		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!	
20	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!	
23	月	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1,100円	
		13:00~16:00	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	寒い時期でも水分補給を忘れずに、記録表を振り返ってみよう。	
24	火	10:00~15:00	卓球教室	初心の方もいっしょに楽しみましょう	
1月	6月	10:00~12:00	百歳体操	呼吸は深くゆっくり、百歳・カミカミ体操でリラックス。	
		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。	
	7	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
	8	水	13:00~15:00	オカリナサークル	雪国、冬景色他。
			15:30~16:30	寺小屋	冬休みの課題は計画的にやろう、挨拶は元気よくしよう。
	9	木	13:00~15:00	介護認知症予防講座	操体操&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!
	10	金	13:00~15:00	ハンドメイド教室	スクラッチアートを作りましょう! 材料費300円 事前予約を!!

- 開放事業のお知らせ
- ・3階—ランニングマシーンなど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
ホールが開いているときは麻雀(5卓)の利用可。

- 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。
お申込み・お問い合わせは、『ほっと』事務局まで。

○お問い合わせ先

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