ふれあい街と人

ふれあいステーション
ほっと

令和2年1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

〇1月・2月9日までの教室の予定　　〇1月18日　2月11日（土）は9:30～16:30まで開館しています。

令和2年も「ほっと」は楽しい企画がいっぱいです！
提供事業のスケジュール

	日	曜日	時　間	教　室　名	内容　・　持参するもの　・　材料費など
1月	14	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
	15	水	15:30～16:30	寺小屋	3学期の学習のめあてをたて最後まで粘り強くしっかりやり遂げよう。
	16	木	12:30～15:30	絵手紙教室	鬼を退治して、元気な1年をむかえよう。
			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！
	18	土	10:00～12:00	ストレッチング教室	身体を温めて燃焼度を上げよう！
	20	月	10:00～12:00	箏教室	日本古来からの伝統お琴を楽しむ、琴爪があれば持参、糸代として1回100円頂きます。
			10:00～12:00	百歳体操	呼吸は深くゆっくり、百歳・かみかみ体操でリラックス。
			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
			14:30～16:00	健康運動サークル	寒い時期でも水分補給を忘れずに、記録表を振りかえってみよう。
	21	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
	22	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	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。
	23	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！
	24	金	10:00～15:00	小物製作教室	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！
	27	月	10:00～13:00	そば教室	楽しくお蕎麦を作りましょう！事前予約を！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
			14:30～16:00	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。
	28	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
	29	水	15:30～16:30	寺小屋	挨拶は元気よくしよう、予定した学習は最後まで粘り強くしよう。
	30	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！
2月	1	土	10:00～12:00	ストレッチング教室	骨盤の動きを知ろう！
	3	月	10:00～12:00	箏教室	日本古来からの伝統お琴を楽しむ、琴爪があれば持参、糸代として1回100円頂きます。
			10:00～12:00	百歳体操	呼吸は深くゆっくり、百歳・かみかみ体操でリラックス。
			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
			14:30～16:00	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。
	4	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
	5	水	13:00～15:00	オカリナサークル	雪国、野に咲く花のように、涙そうそう。
			15:30～16:30	寺小屋	学習は落ち着いて粘り強くしよう、来た時や帰るときは挨拶をしよう。
	6	木	13:00～15:00	介護認知症予防講座	呼吸ヨガ＆あいうえお体育
			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！

〇お問い合わせ先

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

冬だから体を動かし
運動不足を解消しよう！

ほっとは、沢山の運動教室もありますが、**3階にはトレーニング室**も用意しています。
1日1回100円でご利用できます。是非ご来館お待ちしております！　　（詳しくはほっと事務局へ）

○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-

「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