

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

○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	
15 水 15:30~16:30 寺小屋 字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 12:30~15:00 松 12:30~15:00 松 12:30~15:00 松 12:30~15:00 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 写教室 日本古来からの伝統お琴を楽しむ、琴爪があれば特参、糸代として旧 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 初心の方もいっしよに楽しみましょう 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が 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 13:00~15:00 小物製作教室 オリジナル小物を作成、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 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 13:00~16:00 麻雀教室 初心の方もいっしよに楽しみましょう 東仏教金におきたたで、見学大歓迎! 13:00~16:00 東雀教室 初心の方もいっしよに楽しみましょう 東仏教金におきた。 13:00~16:00 東雀教室 初心の方もいっしよに楽しみましょう 東仏教金におきたよう、どこの筋肉を鍛えているか意識して・ 28 火 10:00~16:00 卓球教室 初心の方もいっしよに楽しみましょう 東秋室 初心の方もいっしよに楽しみましょう 東秋室 初心の方もいっしょに楽しみましょう 東秋室 初心の方もいっしょに楽しみましょう 東秋室 初心の方もいっしょに楽しみましょう 東水屋 大切にの~16:00 東球教室 初心の方もいっしょに楽しみましょう カル屋 大切にの~16:00 東球教室 初心の方もいっしょに楽しみましょう 東秋室 初心の方もいっしょに楽しみましょう 東水屋 大切にの~16:00 東球教室 初心の方もいっしょに楽しみましょう 東水屋 大切にの~16:00 東球客 初心の方もいっしょに楽しみましょう 東水屋 大切にの~16:00 東球客屋 大切にの~16:00 東球客屋 初心の方もいっしょに楽しみましょう 東水屋 大切にの~16:00 東球客屋 大切にの~16:00 東球客屋 大切にの~16:00 東球客屋 大切にの~16:00 東球客屋 初心の方もいっしょに楽しみましょう 東水屋 大切にの~16:00 東球客屋 大切にの~	げよう。
16 木	げよう。
16 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! 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! 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 廃産教室 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 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 13:00~15:00 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 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 13:00~16:00 廃産教室 初心の方もいっしょに楽しみましょう 13:00~16:00 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 13:00~16:00 保養室 初心の方もいっしょに楽しみましょう 14:30~16:00 保養室 初心の方もいっしょに楽しみましょう 14:30~16:00 保護運動サークル 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 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 14:30~16:00 保藤運動サークル 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 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 技術は元気よくしよう、予定した学習は最後まで粘り強くしよう 大学では最後まで粘り強くしよう 大学では最後まで粘り強くしよう 大学では一点を表するによう 大学では、大学では、大学に、大学では、大学では、大学では、大学では、大学では、大学では、大学では、大学では	
13:00~15:00 ペリーエクササイズ 初心者向けの「ペ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! 10:00~12:00 筝教室 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世 10:00~16:00 原産教室 初心の方もいっしよに楽しみましょう 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 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 13:00~15:00 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 13:00~15:00 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 10:00~13:00 そば教室 東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 保藤運動サークル 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 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 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 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 東教室 初心の方もいっしょに楽しみましょう 東水野による・大に大きによる・大に大きによる・大に大きに大きによる・大に大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大き	
20	
20	
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お 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 31:00~15:00 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 13:00~15:00 介護認知症予防講座 操体操&呼吸ヨガ 13:00~15:00 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 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 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 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 タルの方もいっしょに楽しみましょう 東洋教室 大きないの方もいっしょに楽しみましょう 大きないの方もいっしょに楽しみましょう 東洋教室 大きないの方もいっしょに楽しみましょう 大きないの方もいっしょに楽しみましょう 東洋教室 大きないの方もいっしょに楽しみましょう 大きないの方もいっしょに楽しみましょう 大きないの方もいっしょに楽しみましょう 東洋教室 大きないの方もいっしょに楽しみましょう 東洋教室 大きないの方もいっしょに楽しみましょう 東洋教室 大きないの方もいっしょに楽しみましょう 大きないの方もいっしょに楽しみましょう 東洋教室 大きないの方もいっしょに楽しみましょう 大きないの方はいの方はいの方はいの方はいの方はいの方はいの方はいの方はいの方はいの方は	1100円頂きます。
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 初心の方もいっしょに楽しみましょう 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 13:00~15:00 バリーエクササイズ 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 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 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 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 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	
1 月 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 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りにの~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 27 月 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なる。 タ 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 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。	
Pacada 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 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 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 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 タッ 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。	ナよう。
22 水 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 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 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 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 初心の方もいっしょに楽しみましょう 東沙は元気よくしよう、予定した学習は最後まで粘り強くしよう 大学では、アプロ・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・	
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 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 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 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	
23 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! 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 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 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	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! 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 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 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	
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 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	
27	しゃべりも!
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・ 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	
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	
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	やろ う 。
	00
┃ ┃ 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!	
1 土 10:00~12:00 ストレッチング教室 骨盤の動きを知ろう!	
10:00~12:00 筝教室 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。	
3 月 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	
2 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。
月 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	
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。	
5 水 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。
↑ 13:00~15:00 介護認知症予防講座 呼吸∃ガ&あいうえお体育	
6 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!	

〇お問い合わせ先の

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。

「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