



ふれあいステーション  
**ほっと**

令和2年2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

○2月・3月9日までの教室の予定

○2月15日 3月7日(土)は9:30~16:30まで閉館しています。



**2月・3月も「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	
10	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	
		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。	
12	水	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。	
13	木	13:00~15:00	操体法&呼吸ヨガ	ゆらし&呼吸法	
		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!	
14	金	13:00~15:00	ハンドメイド教室	スクラッチアートを作らしましょう! 事前予約を! 材料費300円	
15	土	10:00~12:00	ストレッチング教室	骨盤の動きを知ろう!	
17	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&しゃきしゃき体操でリラックス。	
		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	各種マシンの負荷を変化させ自分にあつうんちy内容を実践しよう。	
18	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	
19	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。	
20	木	12:30~15:30	絵手紙教室	おひなさんを描いて、優しい気持ちで春を待つ。	
		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!	
25	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	
26	水	10:00~13:00	そば教室	楽しくお蕎麦を作らしましょう! 事前予約を! 材料費1,100円	
		15:30~16:30	寺子屋	挨拶は元気よくしよう、無駄話はやめて集中して学習をしよう。	
27	木	13:00~15:00	操体法&呼吸ヨガ	ゆらし&呼吸法	
		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!	
28	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!	
3月	2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&しゃきしゃき体操でリラックス。	
		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	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。	
	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	春の歌、涙そうそう、野ばら
			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。
	5	木	13:00~15:00	呼吸ヨガ	自分さがしの動きの中での呼吸法
			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!
	7	土	10:00~12:00	ストレッチング教室	ゆったりストレッチで筋肉を緩めよう
9	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。	
		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	筋トレの回数を調節しよう、記録表を振り返ってみよう。	

○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

# ほっと運営資金に ご協力お願いいたします！

毎月11日は、スーパー「マックスバリュ北広島店」(美沢)でお買い物をした際黄色いレシートが出ます。そのレシートを、店の「ほっと」のボックスに入れて下さい。後日、レシート金額の1%に相当する商品がほっとに還元されます。

「ほっと」は互いに支え合う場です、皆様のご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・豊コーナーで囲碁・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もご覧いただくことができます。  
<http://www.kitahiro-fukusikai.or.jp/hot.html>