



ふれあいステーション
ほっと

令和2年3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

○4月9日までの教室の予定

○3月28日・4月4日(土)は9:30~16:30まで開館しています。



**3月・4月の「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	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	
11	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。	
12	木	13:00~15:00	ベリーエクササイズ	簡単なベリーダンスの動きを取り入れた運動をしよう	
		13:00~15:00	操体法&呼吸ヨガ	ゆらし&呼吸法	
13	金	13:00~15:00	ハンドメイド教室	ししゅうブローチを作りましょう！ 事前予約を！ 材料費300円	
16	月	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	皆と一緒に楽しくやりましょう！	
		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た運動内容を実践しよう。	
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	春の歌、涙そうそう、野ばら	
		15:30~16:30	寺子屋	卒業する友達には心を込めてお祝いしよう、挨拶は元気よくしよう。	
19	木	11:30~15:30	絵手紙教室	バレンタインのチョコ、ホワイトデーのクッキーを描いて愛を深めよう。	
		13:00~15:00	ベリーエクササイズ	簡単なベリーダンスの動きを取り入れた運動をしよう ♪	
23	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1回100円頂きます。	
		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	皆と一緒に楽しくやりましょう！	
		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。	
24	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	
25	水	15:30~16:30	寺子屋	挨拶は元気よくしよう、一年間の学習をふりかえてみよう。	
26	木	13:00~15:00	ベリーエクササイズ	簡単なベリーダンスの動きを取り入れた運動をしよう	
		13:00~15:00	操体法&呼吸ヨガ	ゆらし&呼吸法	
27	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！	
28	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！	
30	月	12:30~16:00	麻雀教室	皆と一緒に楽しくやりましょう！	
		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。	
31	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月	1	水	13:00~15:00	オカリナサークル	野に咲く花のように、野ばら
	2	木	13:00~15:00	ベリーエクササイズ	簡単なベリーダンスの動きを取り入れた運動をしよう
	4	土	10:00~12:00	ストレッチング教室	骨盤の動かし方
	6	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1回100円頂きます。
			10:00~12:00	百歳体操	呼吸に春風を吹き込んで健康貯筋アップ
			12:30~16:00	麻雀教室	皆と一緒に楽しくやりましょう！
			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。
	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	15:30~16:30	寺子屋	寺子屋の決まりをしっかり守ろう、挨拶は元気よくしよう。
	9	木	13:00~15:00	ベリーエクササイズ	簡単なベリーダンスの動きを取り入れた運動をしよう
10	金	13:00~15:00	ハンドメイド教室	ししゅうブローチを作りましょう！ 事前予約を！ 材料費300円	

○お問い合わせ先

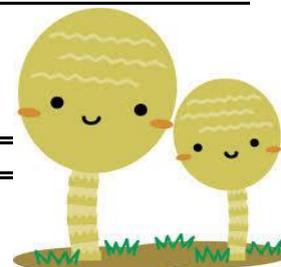
ふれあいステーション ほっと事務局 北広島市朝日町4丁目4番地11
電話・FAX : 011-373-1123 E-Mail : khf_hot@kitahiro-fukusikai.or.jp

春ですね～！！

冬の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・昼コーナーで囲碁・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>