



ふれあいステーション
ほっと

令和2年5月1日発行
ふれあいステーションほっと
運営委員会

○6月9日までの教室の予定

○5月23日・6月6日(土)は9:30~16:30まで開館しています。



5月・6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・新教室もありますよ♪



日	曜日	時間	教室名	内容・持参するもの・材料費など
11	月	10:00~12:00	百歳体操	百歳体操満3歳をみんなで祝いましょう
		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。
		12:30~16:00	麻雀教室	皆と一緒に楽しくやりましょう！
		13:00~15:00	(新)ポッチャ健幸サークル	ゲームを通して仲間と楽しみながら交流しましょう！
		14:30~16:00	健康運動サークル	各種マシンの機能を十分に理解し効率的に運動を実践しよう。
12	火	10:00~16:00	卓球教室	休講 6月2日より開催いたします。
13	水	13:00~15:00	オカリナサークル	休講 6月より開催いたします。
		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。
14	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 ♪
18	月	10:00~12:00	百歳体操	体操とヨガで何歳からも進化する努力「筋肉貯筋」
		12:30~16:00	麻雀教室	皆と一緒に楽しくやりましょう！
		13:00~15:00	(新)ポッチャ健幸サークル	ゲームを通して仲間と楽しみながら交流しましょう！
		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。
19	火	10:00~16:00	卓球教室	休講 6月2日より開催いたします。
20	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。
21	木	10:30~12:30	(新)呼吸ヨガ&脳トレ教室	老若男女問わず心身ともにスッキリ！
		12:30~15:30	絵手紙教室	野の花、庭の花との出会いの喜びを描こう。
		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	土	10:00~12:00	ストレッチング教室	骨盤の動かし方
25	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	皆と一緒に楽しくやりましょう！
		13:00~15:00	(新)ポッチャ健幸サークル	ゲームを通して仲間と楽しみながら交流しましょう！
		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。
26	火	10:00~16:00	卓球教室	休講 6月2日より開催いたします。
27	水	13:00~15:00	オカリナサークル	休講 6月より開催いたします。
		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。
28	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 ♪
29	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！
1	月	10:00~12:00	百歳体操	体操とヨガで何歳からも進化する努力「筋肉貯筋」
		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。
		12:30~16:00	麻雀教室	皆と一緒に楽しくやりましょう！
		13:00~15:00	(新)ポッチャ健幸サークル	ゲームを通して仲間と楽しみながら交流しましょう！
		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った運動内容を実践しよう。
2	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
3	水	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。
4	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 ♪
6	土	10:00~12:00	ストレッチング教室	骨盤の動かし方
8	月	12:30~16:00	麻雀教室	皆と一緒に楽しくやりましょう！
		13:00~15:00	(新)ポッチャ健幸サークル	ゲームを通して仲間と楽しみながら交流しましょう！
		14:30~16:00	健康運動サークル	急激な運動は控えよう、水分補給を忘れないようにしよう。
9	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

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 多目的ホールが空いている時は畳コーナーで囲碁・将棋・麻雀の利用もできます。、また、雑談コーナーもございますので、お気軽に、ご来館ください。

○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>