



ふれあいステーション
ほっと

令和2年6月1日発行
ふれあいステーションほっと
運営委員会

7月9日までの教室の予定

**6月・7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	
10	水	13:00~15:00	オカリナサークル	涙そうそう、野ばら 他	
		15:30~16:30	寺子屋	手洗いやうがいをしっかりしよう、無駄話はやめて集中して学習しよう。	
11	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 ♪	
12	金	13:00~15:00	ハンドメイド教室	《休講》 7月より開催いたします。	
15	月	9:30~13:00	百歳体操	呼吸は深くゆっくり、年代に合わせた筋トレ実践貯筋。	
		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	
		13:00~15:00	(新)ポッチャ健康サークル	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	3密をできるだけ避けて運動しよう、記録表を振り返ってみよう。	
16	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	
17	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。	
18	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	バラの花を描いて、大好きなあの人へ届けよう。	
		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 ♪	
22	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	皆で一緒に楽しくやりましょう！	
		13:00~15:00	(新)ポッチャ健康サークル	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、汗の処理を大切にしよう。	
23	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	
24	水	13:00~15:00	オカリナサークル	涙そうそう、野ばら 他	
		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。	
25	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 ♪	
26	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！	
29	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	
		13:00~15:00	(新)ポッチャ健康サークル	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合った運動内容を実践しよう。	
30	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	
7月	1	水	15:30~16:30	寺子屋	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やろう。
	2	木	10:00~12:00	(新)携帯電話講座	今だから聞ける携帯・スマートフォンのあれこれ。要予約お願いいたします。
			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。
			9:30~13:00	百歳体操	呼吸は深くゆっくり、年代に合わせた筋トレ実践貯筋。
			13:00~16:00	麻雀教室	皆で一緒に楽しくやりましょう！
			13:00~15:00	(新)ポッチャ健康サークル	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	準備運動をし急激な運動は控えよう、水分補給を忘れないようにしましょう。
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	13:00~15:00	オカリナサークル	涙そうそう、野ばら 他	
		15:30~16:30	寺子屋	無駄話はやめて集中して学習しよう、手洗いやうがいをしっかりしよう。	
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 ♪	

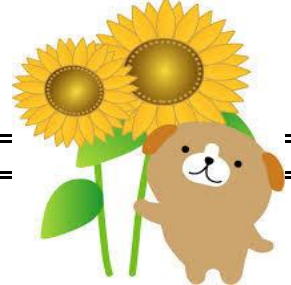
6月6日・20日 7月4日(土曜日)は8:30~16:30まで開館しております！

コロナウィルスに負けない 体力を作きましょう！



ほっとは、沢山の運動教室もあります！ 3階には
トレーニング器具・卓球台を用意しています。
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行っております。
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>