



ふれあいステーション  
**ほっと**

令和2年7月1日発行  
ふれあいステーションほっと  
運営委員会

## 8月9日までの教室の予定



**7月・8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	金	13:00~15:00	ハンドメイド教室	《休講》 8月より開催いたします。	
13	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	
		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、汗の処理を大切にしよう。	
14	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	
15	水	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。	
16	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	レインボー用紙で暑中見舞いを送ろう。	
		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 ♪	
17	金	10:00~15:00	小物制作教室	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！	
7月	20	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。	
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	野に咲く花のように 他	
		15:30~16:30	寺子屋	挨拶は元気よくしよう、45分間でやる学習内容を準備してこよう。	
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	皆で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	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。	
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。	
30	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 ♪	
8月	3	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	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よう。	
	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
	5	水	13:00~15:00	オカリナサークル	涙そうそう、野に咲く花のように。
			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。
6	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 ♪	

**7月18日・8月8日土曜日は、9:30~16:30開館しています。**

## 毎月11日はイオン・デー 幸せの黄色いレシートの マックスバリュ北広島店でお買物をして ほっとの運営にご協力をお願いします！

「マックスバリュ北広島店」(美沢)では 毎月11日に  
お買物をした際に発行される黄色いレシートを店内に  
備え付けてある「ほっと」のボックスに投函するだけで  
総額の1%相当の商品を寄贈する支援活動を行っています。  
地域社会の一員として環境・保全・社会貢献活動を通して  
地域福祉の推進を応援する活動に取り組んでいます。  
まさに みんなの買物が「ほっと」を幸せにする仕組みですね。  
「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>