



ふれあいステーション
ほっと

令和2年8月1日発行
ふれあいステーションほっと
運営委員会



**9月9日までの教室の予定
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	
11	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。	
12	水	15:30~16:30	寺子屋	夏休みの課題は計画を立ててやりとげよう、挨拶は元気よくしよう。	
17	月	9:30~13:00	百歳体操	夏の疲れを体操とヨガの動きで健幸作り。	
		13:00~16:00	麻雀教室	休講(8月末まで)	
		13:00~16:00	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、汗の処理をしっかりしよう。	
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	涙そうそう・夏の思い出	
		15:30~16:30	寺子屋	挨拶は元気よくしよう、学習は落ち着いて粘り強くしっかりやろう。	
20	木	9:30~12:30	(新)呼吸ヨガ教室	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	とりたて野菜をおいしく描こう。	
		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 ♪	
21	金	13:00~15:00	ハンドメイド教室	ミニチュアの本を作りましょう。材料費300円 事前予約を!	
22	土	10:00~12:00	ストレッチング教室	骨盤の動かし方。	
24	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	休講(8月末まで)	
		14:30~16:00	健康運動サークル	水分を補給をしよう、マシンの機能を理解し効率的に運動を実施しよう。	
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	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。	
27	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 ♪	
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!	
31	月	13:00~16:00	麻雀教室	休講(8月末まで)	
		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。	
9月	1	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。
	2	水	13:00~15:00	オカリナサークル	涙そうそう・夏の思い出
			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。
	3	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	9:30~13:00	百歳体操	夏の疲れを体操とヨガの動きで健幸作り。
			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。
			13:00~16:00	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	準備運動をして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。
	8	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。...
9	水	15:30~16:30	寺子屋	帰るときは挨拶をしよう、45分でやる学習内容を準備してこよう。	

8月22日・9月5日土曜日は、9:30~16:30開館しています。

ほっとは北海道スタイルで開館しています！

* ソーシャルディスタンスの徹底！

各教室では、時間を3部制に分けて開催したり、机1本に対し1名での使用など工夫し密着防止を実施しています。

* 換気の徹底！

各教室では、始まる前より窓を開け換気に注意しています。

* 消毒の徹底！

消毒アルコールを用意しております。ご利用後は、自分が触った所の消毒のご協力をお願いしています。

館内の手すり・ドアのノブ等、定期的に消毒を行っています。

* マスクの着用をお願いしています！

館内ご利用者様には、マスクの着用をお願いしています。

尚、マスクを忘れた方、お持ちでない方には簡易マスクを、事務局でお渡ししています。

**ご自身のため・ご家族のため・お友達のため
皆さんで、コロナウィルスを防ぎましょう！！**



○ 開放事業のお知らせ

* 3階 ランニングマシーンなど10台と卓球台を用意しています(利用料100円)

○ 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>