



ふれあいステーション
ほっと

2016. 11. 1発行 VOL. 43
 発 ふれあいステーションほっと運営委員会
 運営委員長 安孫子章平
 行 北広島市朝日町4丁目4番地11
 ☎011(373)8809 fax(373)8673

**寒い季節こそ「ほっと」で
楽しもう!**

初雪の便りが聞かれると、なぜか外出も控え目になりがちです。外出する機会が少なくなることで、体調の変化も考えられますね。

こんな時期こそ、「ほっと」の講座を受講したり、マシンを使った体力維持に努めてはいかがでしょうか。今月も楽しい企画でいっぱいです。

～身体イキイキ西島講座～

稲穂町に開設したトレーニングとマッサーの施設「ラクル」の西島先生を講師に「ダイエット講座」を開催しました。「秋から冬にかけてが一番痩せやすい時期」との講義がありました。



その後、家庭でもできる“ながら体操”を行い講座が終了しました。終了後には、身体のケアに関することやトレーニングに関する事などの質問も受けていました。

次回12/13(火)は、「肩の悩みスッキリ解決」をテーマに14:00から開催されます。

大人の寺子屋「おいしいお茶の入れ方講座」

～急須で入れるお茶の文化を知る～

北海道に数名しかいないティーテイスターの資格をもつ、お～いお茶でお馴染みの(株)伊藤園北海道地区営業推進部の武市和剛氏を講師に迎え、企業の社会貢献事業の一環として講座を開講します。

お茶の入れる時の水や温度、保存方法、茶葉別に香りやおいしさを最大限引き出す入れ方について学びます。

日時：11月18日(金) 11:00～12:00

場所：ほっと2階多目的ホール

持物：筆記用具

定員：先着20名(要 事前申込)

参加費：無料

その他：会場には駐車場がありません。



介護講座Vol.22「環境と病気の関係を知ろう」

冬は体調を崩しやすい要素がたくさん潜んでいます。環境と病気の関係性を知り、健康で過ごすためのアドバイスを看護師が行います。ケアマネジャーによる介護に関するよろず相談も承ります。

日時：11月24日(木) 13:00～15:00

場所：ほっと2階多目的室 持物：筆記用具

参加費：無料。予約不要、直接会場にお越しください。

みんなの寺子屋 ～親子で打とう手打そば体験～

家族の絆プロジェクト企画としてそば打ち体験を行います。子どもと親、または孫と祖父母での参加が基本です。打った蕎麦はその場で試食し残りは持ち帰りです。

日時：12月10日(土) 9:00～13:00

場所：ほっと2階多目的ホール、キッチン

持物：タコ、パンダナ、Iプロ、フードパック、直径35cm位の調理用ボール、あればそば打ち道具
 定員：5組(要 事前申込) 参加費：1500円(親子で)
 その他：会場には駐車場がありません。



11月ほっとカレンダー(運営委員会主催事業)

日	月	火	水	木	金	土
		11/1 卓球開放 10:00～13:00 卓球講座 13:00～15:00	2 寺子屋 15:30～16:30	3 休館	4	5 休館
6 休館	7 パソコン教室 10:00～12:00	8 卓球開放 10:00～13:00 卓球講座 13:00～15:00	9 寺子屋 15:30～16:30 オカリナ教室 13:00～15:00	10	11	12 ストレッチング 10:00～12:00 華曲に親しむ 13:00～15:00
13 休館	14 パソコン教室 10:00～12:00 麻雀 12:30～16:00	15 卓球開放 10:00～13:00 卓球講座 13:00～15:00	16 寺子屋 15:30～16:30	17 絵手紙体験 13:00～16:00 500円	18 大人の寺子屋 おいしいお茶の 入れ方講座 11:00～12:00	19 休館
20 休館	21 オカリナ教室 10:00～12:00 パソコン教室 10:00～12:00 そば打ち講座 10:00～13:00	22 卓球開放 10:00～13:00 卓球講座 13:00～15:00	23 休館	24 介護講座 13:00～15:00 運営委員会 15:30～	25 小物制作 11:00～15:00	26 ストレッチング 10:00～12:00 華曲に親しむ 13:00～15:00
27 休館	28 パソコン教室 10:00～12:00 麻雀 12:30～16:00	29 卓球開放 10:00～13:00 卓球講座 13:00～15:00	30 寺子屋 15:30～16:30			

*開館は、10:00～16:00
 *上記の主催事業の他に各種団体が活動で利用しています。
 *見学や体験は、ほとんどの事業で可能です。