



ふれあいステーション
ほっと

2016. 12. 1発行 VOL. 44
 発 行 会 社 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 先 北広島市朝日町4丁目4番地11
 ☎011(373)8809 fax(373)8673

お変わりありませんか？

初雪以降、今年は例年になく寒い日が続いておられますね。寒い季節に慣れるまで、外出もつい控えがち。体調も崩しやすくなりますが、健康に過ごすための企画が、「ほっと」には沢山あります。冬こそ、ほっとで楽しみませんか！

おいしいお茶の入れ方講座が開催されました

株式会社伊藤園様のご協力のもと、ご家庭でできる香り高く、まろやかなお茶の入れ方を学びました。

合格率5%以下とされている社内試験をクリアしたティーテイスターの武市氏とグリーンティーテイスターの石川氏の2名によって、お茶の種類



に関する基礎的な内容の講義と、実際にお湯の温度を変えた入れ方や冷茶の入れ方、使用水を変えての試飲を行い、その違いを確認しました。

初級講座といえども、学ぶことが多く日本茶の奥深さを感じました。中級編やお菓子とのコラボ企画など続編を希望する声も上がるなど好評な講座となりました。伊藤園様ありがとうございました。

身体イキイキ西島講座のご案内

今年度4回目で通算14回目の開催となる、「身体イキイキ西島講座」が下記のとおり開催されます。

今月のテーマは「肩の悩みスッキリ解決」です。

“腕が上がりにくい。放っておけば治る。どうせ歳だから”と思っている方に、肩の病気について分かりやすく講義し、知識とともにご家庭でできる簡単予防体操を学びます。

日時：12月13日(火) 14:00～16:00

場所：ほっと2階多目的ホール

持物：筆記用具、動きやすい服装

講師：ラクル代表取締役 理学療法士 西島紘平氏

その他：参加費無料。事前の参加申し込み不要。

会場には、駐車場はありません。

みんなの寺子屋 ～新春お楽しみ会～

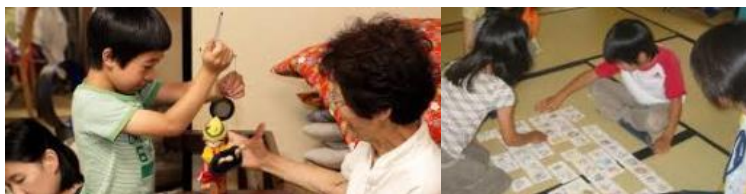
地域の子供達と高齢者の方が交流する、新春お楽しみ会を行います。

子供達の冬休みに、祖父母世代の方たちとの交流を通じて昔遊びを教えていただいたり、百人一首などを一緒にを行い、楽しいひと時を過ごす多世代交流事業です。

子供達は高齢者から、高齢者は子供達から互いに元気を貰えるお楽しみ会にしたいです。誰でも参加できます。

日時：平成29年1月11日(水) 午後1:30から3時

場所：ほっと2階多目的ホール



年末年始休館のお知らせ

12月23日(金)～1月9日(月)まで年末年始休館です。
 新年は、1月10日(火)から通常通り開館します。
 今年もたくさんのご利用ありがとうございました。

12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
				12/1	2	3
						休館
4	5	6	7	8	9	10
休館		・卓球開放 10:00～13:00 ・卓球講座 13:00～15:00	・寺子屋 15:30～16:30 ・オカリナ教室 13:00～15:00			・親子そば打ち 教室 9:00～13:00 参加費1500円
11	12	13	14	15	16	17
休館	・麻雀 12:30～16:00	・卓球講座 10:00～13:00 ・身体イキイキ 西島講座 14:00～16:00	・寺子屋 15:30～16:30	・絵手紙体験 13:00～16:00 参加費500円	・小物制作 11:00～15:00	・ストレッチ 10:00～12:00 ・季曲に親しむ 13:00～15:00
18	19	20	21	22	23	24
休館	・オカリナ教室 10:00～12:00 ・そば打ち講座 10:00～13:00 参加費1000円 ・運営委員会	・卓球開放 10:00～13:00 ・卓球講座 13:00～15:00	・寺子屋 15:30～16:30		休館	休館
25	26	27	28	29	30	31
休館	休館	休館	休館	休館	休館	休館

*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。