



イベントカレンダー



		各種健康法	生活改善PGM	マッサージ	クリニック	オレンジハウス	その他の講座 イベント
1	木	○		■	+	*	
2	金	○		■		*	
3	土	○		■		*	絵画教室
4	日					*	
5	月						
6	火	○		■	+	*	
7	水	○	✳	■	+	*	素材をいかすハッピークッキング
8	木	○		■	+	*	
9	金	○		■	+	*	
10	土	○		■	+	*	ハッピーみそづくり
11	日					*	
12	月						
13	火	○		■		*	ハッピールーム
14	水	○	✳	■	+	*	
15	木	○		■	+	*	みんなの健康太極拳
16	金	○		■	+	*	
17	土	○		■	+	*	ひな祭り茶会
18	日					*	
19	月						
20	火	○		■	+	*	
21	水	○	✳	■		*	ハッピーみそづくり
22	木	○		■	+	*	
23	金	○		■	+	*	
24	土	○	✳	■		*	絵画教室・+1ボランティア
25	日					*	親子茶の湯教室
26	月						
27	火	○		■	+	*	ハッピールーム・ハッピーみそづくり
28	水	○		■	+	*	MOA会員の日
29	木	○		■	+	*	
30	金	○		■		*	
31	土	○		■		*	



7 (水) 素材をいかす ハッピークッキング

～ぬか漬けでヘルシー和ライフ～
「美肌」「お通じ」「デトックス」など、豊富な乳酸菌がもたらす、糠漬けの効果効能は様々。でも、いざ手づくりとなると躊躇も。今回は初心者の方にも分かりやすく、ぬか床作りから、家庭でのお手入れ、美味しいぬか漬けの漬け方、食べ方などをお伝えします！ぬか床がもたらすヘルシー和ライフで、笑顔の食卓を！！
☆先着8名 ☆キッズスペースあります！
◆10:00～13:30 ◆2F クッキングスタジオ
◆講師：小葉松弘恵先生
(NPO日本食育インストラクター協会1級インストラクター、だしソムリエ協会認定講師、豆腐マイスター協会認定講師)
◆内容：座学、調理実習、試食 ◆参加費：4000円
◆持ち物：エプロン、三角巾、手ふきタオル、筆記用具
※ぬか床は持ち帰りできます。容器も付きます。
◆申込み：011-621-0567 担当：谷川愛子



15 (木) みんなの健康太極拳

健康法として人気沸騰中の入門太極拳。ゆったりとした動きで、こころと体のバランスを整え自然のリズムと調和する…体調に合わせた動きで運動ができます。お気軽にどうぞ！
◆10:00～12:00 ◆2F大会議室
◆参加費 800円 担当：谷川昇

17 (土) ひな祭り茶会

春の到来を心待ちにする弥生月となりました。桃花の香りとお抹茶、お琴の美しい音色でゆったりとした時を過ごしてみませんか？
◆10:00～15:00
◆お琴の演奏 13:30～
◆参加費 1000円
◆四季を楽しむ会・石狩四季の会 主催

21 (水) あなたは本格派？ 手ぶら派？ 27 (火)

～世界で一つ 伝統と健康を繋ぐ味わい～
お味噌は仕込んで早くても半年、長いと3年以上・・・発酵・熟成させて出来あがります。そうして、ゆっくりゆっくり身体に働きかけて私たちの自然治癒力をUPしてくれます。
手作りお味噌が・・・いったい何年後の私たちの健康をつくりあげるのでしょね！未来の健康を守るお味噌！みんなで楽しみましょう！
◆参加費：
21日【本格派】★3キロ・・・4000円 ★6キロ・・・6500円
27日【簡単派】2800円
※詳細は別紙のチラシをご覧ください。
◆申込み：011-621-0567 担当：谷川愛子 (MOA食育指導員)

3日・24日 (土)・(土) 絵画教室

◆13:00～15:00
◆2F 大会議室
◆参加費：2300円 (月二回)
◆講師：中尾孝典先生 (元北海道造形連盟副会長)
◆内容：大人向け絵画教室
◆持ち物：画用紙・絵具等一式
◆申込み：011-621-0567 担当：矢口敏春
※子供向けは4月から開講予定です。

13日・27日 (火)・(火) ハッピールーム

子育て世代の憩いの場。気軽に集って健康法を実践したり、語り合ったり楽しく過ごしましょう！
◆10:30～12:00 ◆4F研修室4
◆参加費：無料 ◆窓口：谷川愛子

24 (土) +1花アジエ外ボランティア大募集!

ほんの少しの手助けがみんなの笑顔に！簡単な作業のお手伝い募集中！
◆10:00～12:00 ◆2F
◆参加費：無料 ◆申込み：不要

