

4月 イベント カレンダー

日	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 日						
2 月						
3 火	◎		■	⊕	*	
4 水	◎		■		*	
5 木					*	
6 金	◎		■	⊕	*	
7 土	◎		■		*	絵画教室
8 日					*	
9 月						
10 火	◎		■	⊕	*	
11 水	◎	✿	■	⊕	*	健康太極拳
12 木	◎		■	⊕	*	
13 金	◎		■	⊕	*	菜園生活推進員講座
14 土	◎	✿	■	⊕	*	
15 日					*	
16 月						
17 火	◎		■	⊕	*	
18 水	◎	✿	■	⊕	*	
19 木	◎		■	⊕	*	
20 金	◎		■	⊕	*	
21 土	◎	✿	■		*	
22 日	◎		■		*	親子茶の湯教室
23 月						
24 火	◎		■	⊕	*	ハッピークッキング
25 水	◎	✿	■	⊕	*	MOA会員の日・ハッピールーム +1 ボランティア研修
26 木	◎		■	⊕	*	
27 金	◎		■	⊕	*	菜園生活推進員講座
28 土	◎		■	⊕	*	絵画教室
29 日					*	
30 月						

7日・28日
(土)・(土) **絵画教室**

◆ A M子供向け
P M大人向け
※ 7日は合同で午後のみ

◆ 2 F 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：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

11
(水) **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 ◆ 2 F大会議室
◆ 参加費 800円 担当：谷川昇

24
(火) **素材をいかすハッピークッキング**

～白味噌餡から作るかしわ餅～
分厚くてシッカリとした柏の葉にくるまれた、真っ白でモチモチとした食感がたまらない“かしわ餅”
あの柏の葉をむいて、わくわくした気持ちで食べた、こどもの日の記憶が蘇る方も少なくないと思います♪
4月のHappyクッキングは、手作りかしわ餅とお抹茶を一緒にいただく甘くて美味しい企画です！
☆先着8名 ☆キッズスペースあります！
◆ 10:00~13:30 ◆ 2 F クッキングスタジオ
◆ 内容：座学、調理実習、試食
◆ 講師：小葉松弘恵先生
◆ 参加費：3000円
◆ 持ち物：エプロン、三角巾、手ふきタオル、筆記用具
◆ 申込み：011-621-0567 担当：谷川愛子

25
(水) **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、語りあったり・・・楽しく過ごしましょう！

◆ 13:30~15:00 ◆ 4 F 研修室 4
◆ 参加費：無料 ◆ 窓口：谷川愛子

25
(水) **+1花プロジェクト ボランティア研修！**

みんなでむすぼう！花・エコ・スマイルをコンセプトに取り組む当プロジェクトでは、ペットボトルや牛乳パックを集める方、集まったものをきれいに切っただけの方など、みなさんの「ほんの少しの手助け」を必要としています！ぜひ、たくさんの方の笑顔のために、できることからご協力をお願いいたします！
25日はボランティア研修を行います。お花・自然環境に興味、関心のある方、ぜひお越しください！お待ちしております！

◆ 13:00~15:00 ◆ 2 F 大会議室
◆ 参加費：無料 ◆ 申込み：3 F 美術文化法 (赤川) ・1 F 総合案内