

6月

イベントカレンダー

日	曜日	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	金	※		■		*	
2	土	※		■		*	
3	日					*	
4	月						
5	火	※		■		*	
6	水	※	✿	■	+	*	
7	木	※		■	+	*	
8	金	○		■	+	*	ハッピールーム
9	土	○	✿	■	+	*	絵画教室
10	日					*	
11	月						
12	火	○		■	+	*	
13	水	○		■		*	
14	木					*	
15	金					*	
16	土					*	
17	日	※		■		*	文化庁親子茶の湯教室
18	月						
19	火	○			+	*	
20	水	○	✿	■	+	*	素材をいかすハッピークッキング
21	木	○			+	*	
22	金	○			+	*	太極拳 ハッピールーム
23	土	○	✿	■	+	*	ヨガ療法教室 絵画教室
24	日					*	
25	月						
26	火	○		■	+	*	
27	水	○	✿	■	+	*	気軽に運動!
28	木	○		■	+	*	MOA会員の日 +1ボランティアカフェ
29	金					*	
30	土	○		■		*	

各種健康法に※印がついている日は、美術文化法がございません。予めご了承ください。

暖かい季節となりましたネ! 適度な運動で健康維持!!
みなさんの体調に応じた様々な運動方法が揃っていますヨ!
まずは興味のあることから始めてみませんか?
お誘いあわせの上、お気軽にお試しください!

22 (金)

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。
初めての方、大歓迎!! お気軽にどうぞ!

◆10:00~12:00 ◆2F大会議室
◆参加費 800円



23 (土)

ヨガ療法教室

ヨガ療法は、伝統的なヨガをもとに、医学、心理学といった科学的手段で研究し、どなたでも気軽に安全にできるようにつくられました。
身体機能の回復、強化だけでなく、心の落ち着き等、精神的な健康を向上させる方法として心と体に効果的な健康法です。

◆10:00~12:00 ◆4F和室
◆参加費: 1000円



27 (水)

気軽に運動

~適度な筋肉! 適度な骨密度!~

健康体操がリニューアル! 興味のあるテーマにご参加ください!
先月は肩こり対策に特化した運動を実施しました。
今月は適度な筋肉と適度な骨密度で美と健康を目指して、気軽な運動を! 楽しくご参加いただけます! 続けると効果も向上!

【タップダンスに興味のある方へ朗報!】
さらに! この日は終了後タップダンスの体験会も開催します! 初心者向けなので皆で体験しよう!

◆10:00~11:15 ◆2F大会議室
◆参加費: 800円 ※タップダンス体験は11:30~30分程度です。



「ほんの少しの手助けが みんなの笑顔に」を
合言葉に活動を展開する「+1花プロジェクト」は
5/20に「地球のことを考え行動する日」として開催された
『アースデー in 円山動物園』に出展し、市民、道民の皆さまへ
情報発信をさせていただきました。ご協力、ご来場いただき
ました皆さま、まことにありがとうございました。



28 (木)

+1花プロジェクト ボランティア♥カフェ

みんなでおぼすぼう! 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、あなたの特技を活かしてください!! お待ちしております!

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

