

## 8月

# 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	水	◎		■		*	
2	木	◎		■	+	*	夏休み親子英語セミナー
3	金	◎		■		*	健康野菜市
4	土	◎		■	+	*	絵画教室・フナーアレンジ
5	日					*	
6	月						
7	火	◎		■	+	*	
8	水	◎	✿	■	+	*	
9	木	◎			+	*	
10	金	◎			+	*	健康野菜市
11	土						休館
12	日						休館
13	月						休館
14	火						休館
15	水						休館
16	木						休館
17	金	◎		■	+	*	かんたんエアロビクス
18	土	◎	✿	■	+	*	
19	日					*	
20	月						
21	火	◎		■	+	*	
22	水	◎	✿	■	+	*	
23	木	◎		■		*	みんなの健康太極拳
24	金	◎		■	+	*	健康野菜市
25	土	◎	✿	■		*	絵画教室・感謝デー
26	日					*	
27	月						
28	火	◎		■	+	*	
29	水	◎		■	+	*	
30	木	◎		■	+	*	
31	金	◎		■		*	ママのための子育て英語 健康野菜市

今月も様々な健康法が盛りだくさん！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、お気軽にお越しください！

**3・10・24・31**  
(金)

地産地消の即売会  
**健康野菜市！**

MOA自然農法のお野菜は、農薬や化学肥料を使用せず、土本来の力を活かして愛情をかけて育った作物です！だから安心安全！  
皆さまのご来場を心よりお待ちしております！  
◆各日：11:00～13:30  
◆場所：正面玄関前特設テント（雨天時は館内開催）



**17**  
(金)

**かんたんエアロ！気軽に運動！**

肩こり体操、骨密度・筋肉強化に引き続いて、今月は足腰強化に特化した気軽な運動をご用意！  
自宅でする！適度な運動で美と健康を！  
続けると効果も向上しますよ～！

◆10:00～11:15 ◆2F大会議室  
◆参加費：800円



**23**  
(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。  
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



**31**  
(金)

**夏の特別企画 にこにこおやこえいご**

【ママのための”ちょこっと子育て英語”講座】(\*Nano-English\*認定ママ講座)

親子の会話の中に、楽しく英語を盛り込んでみませんか？  
子どもの自己肯定感を育むほめほめフレーズや、おうちで子どもに英語で話しかける際に役立つ発音練習など、すぐに生かせる内容でママ向け講座を開催します。  
日々の育児にちょっぴり英語のスパイスを…  
おやこじかんを今よりもっと、にこにこ笑顔で過ごせますように！

気軽に英語に親しんだ後は、自然食ランチも♪  
英語の響きと自然食のコラボで、にこにこ笑顔になっちゃいましょう！！

◆対象：子育て中のママさん、プレママさん(もちろん子連れOK)※お子様の年齢は問いません。  
◆定員：先着8名  
◆ランチ：2階食卓よろこびの「夏野菜カレー＆オーガニックサラダ」  
◆参加費：2500円(通常3000円のところ、札幌初！特別価格)  
※ランチ追加の方はお申し出ください。ランチ不要の方は500円キャッシュバックします。(担当：谷川愛子)

