

9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	土	○		■		*	
2	日					*	
3	月						
4	火	○		■		*	
5	水					*	
6	木	○		■	+	*	
7	金	○		■	+	*	ハッピールーム 健康野菜市
8	土	○	✿		+	*	絵画教室
9	日					*	
10	月						
11	火	○		■	+	*	
12	水	○	✿	■	+	*	
13	木	○		■	+	*	みんなの健康太極拳
14	金	○		■	+	*	
15	土					*	
16	日					*	
17	月						
18	火	○		■	+	*	
19	水	○	✿	■	+	*	
20	木	○		■	+	*	
21	金	○		■	+	*	ハッピールーム
22	土	○	✿	■		*	絵画教室
23	日					*	文化庁親子茶の湯教室
24	月						
25	火	○		■	+	*	
26	水	○	✿	■	+	*	健康体操（簡単エアロ）
27	木	○		■	+	*	
28	金	○		■		*	
29	土	○		■	+	*	
30	日					*	

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！

7
(金)

地産地消の即売会 健康野菜市！

今年最後！

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）



13
(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
お友達とご参加で100円割引！！



26
(水)

運動の秋！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！
自宅でもできる！適度な運動で美と健康を！
続けると効果も向上しますよ～！

◆14:00～15:15 ◆2F大会議室
◆参加費：800円
お友達とご参加で100円割引！！



ギャラリー情報

絵手紙との出会い ありがとう！展

日本絵手紙協会 公認講師 宇和野ゆたか氏による絵手紙展を開催中！
絵手紙から伝わる優しさ、癒しを感じられる力作揃い！
ぜひ足をお運びください！

◆8月28日(火)～9月29日(土)
◆10:00～17:00 (日・月休館)
◆観覧無料
◆MOAアートホール北海道 1Fギャラリー

