

7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	日				*	
2	月					
3	火	◎	■		*	
4	水	◎	■		*	
5	木				*	
6	金	◎	■	+	*	ハッピールーム
7	土	◎	■		*	絵画教室
8	日				*	
9	月					
10	火	◎	■	+	*	
11	水	◎	✿	+	*	
12	木	◎	■	+	*	みんなの健康太極拳
13	金	◎	■	+	*	足腰強化・気がるに運動!
14	土	◎	✿	+	*	絵画教室
15	日				*	文化庁親子茶の湯教室
16	月					
17	火	◎	■	+	*	
18	水	◎	✿	+	*	素材を活かすハッピークッキング
19	木	◎	■	+	*	
20	金	◎	■	+	*	ハッピールーム
21	土	◎	■	+	*	ビアパーティ
22	日	◎	■		*	紙芝居・ピアノコンサート 感謝デー
23	月					
24	火	◎	■	+	*	MOA会員の日
25	水	◎	✿	+	*	
26	木	◎	■	+	*	
27	金	◎	■		*	
28	土	◎	■		*	
29	日				*	
30	月					
31	火	◎	■		*	

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!

12
(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



13
(金)

足腰強化! 気がるに運動!

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~!

◆10:00~11:15 ◆2F大会議室
◆参加費: 800円



18
(水)

素材を活かす
ハッピークッキング

~和食の基本*五味五色五法でワンランクアップ♪~
季節感を大切にする和食は、旬の食材を使い、料理に葉や花をあしらったり、季節にあった器を使うなど、四季折々の美しさを表現しています。普段、口にする機会も多い和食ですが、いざ掘り下げてみると知らないことも多いのではないのでしょうか?

今回は和食の基本~五味五色五法について学びます!
◆10:00~13:30 ◆2F クッキングスタジオ ◆講師: 小葉松弘恵
◆参加費: 4000円 ◆持ち物: エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具 ☆キッズスペースあり(別途500円)



20
(金)

ハッピールーム ~セルフマッサージ~

ママたちの強い味方! 何気ない会話を楽しんだり、健康法を実践し合ったりするハッピールーム! 今月のテーマはセルフマッサージ♡夏本番! スッキリ! スリムな足を目指しましょう! 自宅で出来る簡単なマッサージをお教えます!

お子様連れ大歓迎! お母さんの近くで遊びながら、ゆったり過ごしましょう! ティータイムお菓子付でこのお値段!
◆10:30~12:00 ◆4F 大会議室 ◆講師: 尾崎智美
◆参加費: 1000円 ◆持ち物: バスタオル、飲み物、短パンもしくは捲れるズボン



21
(土)

夏だ! テラスだ!
ビアパーティ!!

恒例となりましたビアパーティを実施します! 子ども縁日もあるので皆で楽しめますよ!!
◆18:00~21:00
◆男性: 1500円 女性: 1000円



22
(日)

紙芝居&
ピアノコンサート

上富良野会期120年記念作品
十勝岳だいふんか
~未来へつなげよう~
◆11:00~紙芝居
◆11:30~ピアノコンサート

無料

