



日	曜日	各種健康法	生活改善PGM	マッサージ	クリニック	オレンジウズ	その他の講座 イベント
1	金	◎		■		*	
2	土	◎		■	+	*	絵画教室
3	日					*	
4	月						
5	火	◎		■	+	*	健康体操教室
6	水	◎	※	■	+	*	
7	木	◎		■	+	*	リラクゼーション
8	金	◎		■	+	*	
9	土	◎	※	■	+	*	てづくり花器講習会
10	日					*	文化庁親子茶の湯教室
11	月						
12	火	◎		■	+	*	
13	水	◎	※	■	+	*	MOA会員の日
14	木	◎		■	+	*	太極拳・ハッピークッキング リラクゼーション
15	金	◎		■	+	*	
16	土	◎	※	■	+	*	絵画教室
17	日	◎		■		*	リラクゼーション
18	月						
19	火	◎		■	+	*	
20	水	◎	※	■	+	*	
21	木	◎		■		*	
22	金					*	
23	土					*	
24	日					*	
25	月					*	
26	火	◎		■	+	*	
27	水	AM		AM		*	
28	木					*	館内仕事納め
29	金					AM	
30	土						
31	日						

先月まで実施した10周年記念企画には、大変多くの皆様にご来場いただきまして、誠にありがとうございました。今後も皆様のくらしに役立つ様々な健康法のご提供に取り組んでまいります。

5
(火)

健康体操教室



寒い冬に！お正月の前に！無理なく始める第一歩！
レベルを選択し、できることから始めてみませんか？

- ◆レベル①11:00~12:00
どの年代もOK!ストレッチでからだをほぐします。
- ◆レベル②14:00~15:00
体幹を鍛え、美と健康を！

- ◆2F 大会議室
- ◆参加費 各800円
- ※両レベル参加で割引！
- ◆申込み：011-621-0369
総合案内でもお申込み可能！



9
(土)

てづくり花器講習会

少しの手助けがみんなの笑顔に
+1花プロジェクト

みんなのところで集まったリサイクルの材料を活用し、季節にピッタリのかわいい花器を手作ります！材料費、花材費、ドリンクがついてこの価格！老若男女どなたでもどうぞ！
かわいいお花にふれて、ほっと一息ついてみませんか？

- ◆10:00~11:30 正月飾り『雅』
参加費 ¥500
- ◆13:30~15:00 サンタのブーツ
参加費 ¥600
- ◆場所：2階ミーティングスペース
- ◆申込み：011-640-6020
総合案内でもお申込み可能！



14
(木)

太極拳体験会



こころと体のバランスを整え自然のリズムと調和する心地よいひととき・・・どなたでもご参加いただけます！
お気軽にご体験ください。

- ◆10:00~11:30
- ◆2F 大会議室
- ◆参加費 800円
- ◆申込み：011-621-0369
総合案内でもお申込み可能！



2017年も残すところあとわずかとなりました。本年中の皆さまの御愛顧に心より御礼申し上げます。来る年の皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。なお、新年は1月6日より営業いたします。

