

1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	月						明けましておめでとう
2	火						
3	水						
4	木						
5	金					*	
6	土	AM		AM		*	
7	日					*	
8	月						
9	火	◎		■	⊕	*	
10	水	◎	✿	■		*	
11	木	◎		■	⊕	*	
12	金	◎		■	⊕	*	
13	土	◎	✿	■	⊕	*	絵画教室
14	日					*	文化庁 伝統文化茶の湯教室
15	月						
16	火	◎		■	⊕	*	
17	水	◎	✿	■	⊕	*	親子ハッピークッキング
18	木	◎		■	⊕	*	みんなの健康太極拳
19	金	◎		■	⊕	*	
20	土	◎		■		*	
21	日	◎		■		*	
22	月						
23	火	◎		■	⊕	*	
24	水	◎	✿	■	⊕	*	ハッピークッキング
25	木	◎		■	⊕	*	
26	金	AM		AM		*	
27	土	◎		■	⊕	*	絵画教室
28	日					*	
29	月						
30	火	◎		■	⊕	*	
31	水	◎	✿	■	⊕	*	



新年、明けましておめでとうございます。
皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。
また、旧年中は、ひとかたならぬご厚情を賜り、誠にありがとうございました。
本年も、更なるサービスの向上に努めて参りますので、より一層のご支援、お引立てを賜りますようお願い申し上げます。
皆様のご健康とご多幸をお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。
館内職員 一同

17 親子でハッピークッキング (水) ~おいしいお味噌汁をつくろう~

シュッシュッ…とリズムに乗って鰹節を削り
プツプツと気泡が見えたら、お鍋から昆布を取り出そう
部屋中に広がるお出汁の香りに包まれて、わくわくが止まらない！
子供たちに伝えたいことは、たくさんあるけれど、頭で考えるのも、説明するのも今日は手放そう。まずは一緒に、作って、食べて、感じよう！キッズスペースもご用意しています！
◆10:00~13:00 ◆@2階クッキングスタジオ
◆講師:小葉松弘恵先生
(NPO日本食育インストラクター協会1級インストラクター、だしソムリエ協会認定講師、豆腐マイスター協会認定講師)
◆内容:座学、調理実習、試食
◆対象:親子10組(先着順)
◆参加費:親子2人1組で2000円(お子様が増えるにつき1名500円増し)※持ち物等の詳細は、ホームページをご覧ください。
◆申込み:011-621-0567 担当:谷川愛子(MOA食育指導員)

18 みんなの健康太極拳 (木)

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心地よいひととき・・・あなたの体調に合わせた動きで運動ができるので、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。
◆10:00~12:00
◆2F 大会議室
◆参加費 800円
◆申込み:011-621-0567
総合案内でもお申込み可能！



24 素材を生かすハッピークッキング (水) ~切り方で変わる！素材の味わい深さ~

繊維に対して、縦に？横に？斜めに？
食材一つ一つ、丁寧にみつめて見ませんか？
きっと、考えもしなかった新しい発見に出逢えます♪
◆10:00~13:30 ◆@2階クッキングスタジオ
◆講師:小葉松弘恵先生
(NPO日本食育インストラクター協会1級インストラクター、だしソムリエ協会認定講師、豆腐マイスター協会認定講師)
◆内容:座学、調理実習、試食
◆定員:15名(先着順)
◆参加費:3000円
※持ち物等の詳細は、ホームページをご覧ください。
◆申込み:011-621-0567 担当:谷川愛子(MOA食育指導員)

