

2月

イベントカレンダー



	各種健康法	生活改善P&GM	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 木	◎	■	■	+	*	
2 金	◎	■	■		*	
3 土	◎	■	■		*	絵画教室
4 日					*	
5 月						
6 火	◎	■	■	+	*	
7 水					*	
8 木	◎	■	■	+	*	
9 金	◎	■	■	+	*	
10 土	◎	■	■	+	*	
11 日					*	親子茶の湯教室
12 月						
13 火	◎	■	■	+	*	ハッピールーム
14 水	◎	■	■	+	*	
15 木	◎	■	■	+	*	みんなの健康太極拳
16 金	◎	■	■	+	*	
17 土	◎	■	■	+	*	+1花プロジェクト
18 日	◎	■	■		*	浄化療法感謝デー
19 月						
20 火	◎	■	■	+	*	
21 水	◎	■	■	+	*	素材をいかすハッピークッキング
22 木	◎	■	■	+	*	男性の料理教室
23 金	◎	■	■	+	*	みそづくり
24 土					*	MOA会員の日/絵画教室
25 日					*	
26 月						
27 火	◎	■	■	+	*	ハッピールーム
28 水	◎	■	■	+	*	+1花プロジェクト

● 今月のギャラリー情報 ●

- ☆パッチワーク展
- ☆2月2日(金)～3月3日(土)
- ☆出展: 桜庭恵美子さん、他
- ☆休館日: 2月4日、5日、7日、11日、12日、19日、25日、26日



15 (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。お気軽にどうぞ!
◆10:00～12:00 ◆2F大会議室
◆参加費 800円
◆申込み: 011-621-0567
担当: 谷川昇

17・28 (土)・(土) プラスワン花プロジェクト

ご家庭に、学校に、各施設に...手づくり花器でお花を楽しんでみませんか?
◆ぼんぼり風ひな飾り
10:00～11:30 ☆600円
◆春のちようちよ
13:30～15:00 ☆500円
※28日は時間が逆になります
◆申込み: 011-640-6020
担当: 赤川倫瑚

21 (水) 素材をいかすハッピークッキング

桃の節句を目前に豪華二本立て!!
白味噌餡の桜餅や豆大福で、節句をお祝いしませんか? お一人それぞれ五個ずつ作り、お抹茶を点てて味わいます。その場で食べなかった分はお持ち帰りもOK! たくさんお持ち帰り希望の方は、桜餅 or 豆大福それぞれ《1つ/100円》追加で更にお作りいただけます。
☆先着12名 ☆キッズスペースあります!
◆10:00～13:30 ◆2F 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 ◆参加費: 3000円
◆持ち物: エプロン、三角巾、手ふきタオル、筆記用具
※詳細はお問合せ下さい。
◆申込み: 011-621-0567 担当: 谷川愛子

23 (金) 本格派! お味噌の寒仕込み

～世界で一つ 伝統と健康を繋ぐ味わい～
お味噌は仕込んで早くても半年、長い方は3年以上...発酵・熟成させて出来がります。そうして、ゆっくりゆっくり身体に働きかけて私たちの自然治癒力をUPしてくれます。
手作りお味噌が...いったい何年後の私たちの健康をつくりあげるのでしょね! 未来の健康を守るお味噌! みんなで楽しみましょう!
◆10:00～ ◆2F クッキングスタジオ
◆内容: 実習、ミニ講座、試食、ランチ (全て会費に含まれます)
◆参加費: ★3キロ...4000円 ★6キロ...6500円
◆持ち物: エプロン、三角巾、手ふきタオル、大豆を潰すアイテム、マスク、お味噌を保存する容器 (タッパー等)
◆申込み: 011-621-0567 担当: 谷川愛子 (MOA食育指導員)

3・24 (土)・(土) 絵画教室

◆13:00～15:00
◆2F 大会議室
◆参加費: 2300円 (月二回)
◆講師: 中尾孝典先生
(元北海道造形連盟副会長)
◆内容: 大人向け絵画教室
◆持ち物: 画用紙・絵具等一式
◆申込み: 011-621-0567
担当: 矢口敏春
※子供向けは4月から開講予定です。

13・27 (火)・(火) ハッピールーム

子育て世代の憩いの場。気軽に集って健康法を実践したり、語り合ったり楽しく過ごしましょう!
◆10:30～12:00
◆4F 研修室4
◆参加費: 無料
◆申込み: 不要
※27日は、ベビーマッサージを実施する予定です (実費)

