

# もみ・あお 遊学舎

【場所】もみじ台ショッピングセンター2Fホクノ健康ステーション

学・香・健・遊・話の5つのテーマで、各分野のスペシャリストをお招きし、みなさんと楽しむプログラムをご用意しています。

※記載のプログラム(参加シェフ、登壇者を含む)は、予告なく変更になる場合がございます。

## 学

トークセッション①  
「シェフと栄養士による美味しい健康食レシピ」

🕒 13:30～



osteria EST EST EST  
グランシェフ  
宮下友則氏



蕎麦とワイン 関  
グランシェフ  
関憲人氏



管理栄養士  
宮川順子先生

## 香

トークセッション②  
「ハーブでいきいき健康ライフ」

🕒 12:00～



ハーブとアロマの教室  
ミリオンローズ主宰  
小野寺園子先生



厚別区食生活改善  
推進員協議会  
池田栄子 会長

## 健

笑いヨガ  
「輪になって笑おう、  
笑って人とつながろう」

🕒 11:30～

🕒 13:00～

🕒 14:30～



笑屋  
堀木理恵先生

## 遊

昭和プレイグラウンド  
「みんなで遊ぶレトロゲーム」

🕒 10:30～15:30



## 話

学生による  
スマホお困り相談所

🕒 11:30～15:00



スマホのわからないこと、  
お困りごとなどありませんか？  
学生とお喋りしながら、スマホのこと、  
LINEのことなど、聞いてください。無料です！

当日は、青葉からシャトルバスも運行いたします。  
詳しくはWebでご確認ください ▶▶▶



## 〈もみ・あお〉<sup>公式</sup>LINE 2月からはじまります！

お買い物情報、体操、健康、サークル活動、地域イベントなど、  
シニアの生活関連情報を発信していきます。

STEP1 >

下のQRコードを読み込む



ここから  
友だち登録  
してね♪

STEP2 >

追加ボタンをタップ



STEP3

友だち登録完了！



もみじ台・青葉の  
情報交差点