

ハッピープロジェクト

団体名「ハッピーPJ実行委員会」

ハッピーPJ実行委員会では、いかなる時も“幸せな私”で在れるように、健やかな心・体・人間関係作りを育み、分かち合う場を作ることを目指しています。繋がりの無かった人たちが、事業を通じて交流や関係性を深めることで、各自の日常生活の質の向上に繋がっています。

今年度は、ヨガや瞑想・世代間交流・食育・モノづくりなど様々なイベントを35回開催し、多くの皆さんにご参加いただきました。

日時	内 容	日時	内 容
6/21	ワネスヨガ ヨガの基本を知ろう	12/20	クリスマスパーティーを楽しもう
6/27	バスケットボール、鬼ごっこで遊ぼう	12/23	ヨガ（遺伝子デザイン）を知ろう
6/28	酵素玄米を炊く、セルフ体ほぐしを勉強しよう	12/28	お漬物で茶話会をしよう
7/8	和太鼓をたたく、ヨガの基本を知ろう	1/22	珈琲の時間 器具の違いを楽しもう
7/8	梅を調理、ボードゲームで遊ぼう	1/22	瞑想に親しもう
7/9	バスケットボール、鬼ごっこで遊ぼう	1/31	酵素玄米を炊いてみよう
7/12	鶏ハム、スパイスシロップを作ろう	2/18	世代間交流クレープづくり
7/29	肉まんづくり、ボードゲームで遊ぼう	2/19	珈琲の時間 器具の違いを楽しもう
8/17	ゴロゴロケチャップを作ろう	2/22	味噌づくりに挑戦 仕込みをしよう
8/18	ゴロゴロケチャップを作ろう②	3/3	音楽を使った瞑想を知ろう
8/30	おじちゃんにメッセージを作ろう	3/6	春の山菜を学ぼう
9/29	肉まんづくり②、蕁ごうり作りをしよう	3/19	珈琲の時間 自分好みのコーヒーを淹れてみよう
10/23	珈琲の時間 味の違いを楽しもう	3/19	呼吸瞑想ヨガを知ろう
11/3	ドッジボール、鬼ごっこで遊ぼう	3/22	大豆浸し漬け、びわ・黒豆染を体験しよう
12/1	ヨガ（遺伝子デザイン）を知ろう	3/23	黒豆味噌づくりに挑戦してみよう
12/15	パラコード（組み紐）を使ったプレスレットを作る	3/27	ヨガ（遺伝子デザイン）を知ろう
12/18	呼吸瞑想ヨガを知ろう	3/30	世代間交流、かご作り、ガレット作りをしよう
12/20	おやきづくりをしよう		

