

9月 イベントカレンダー

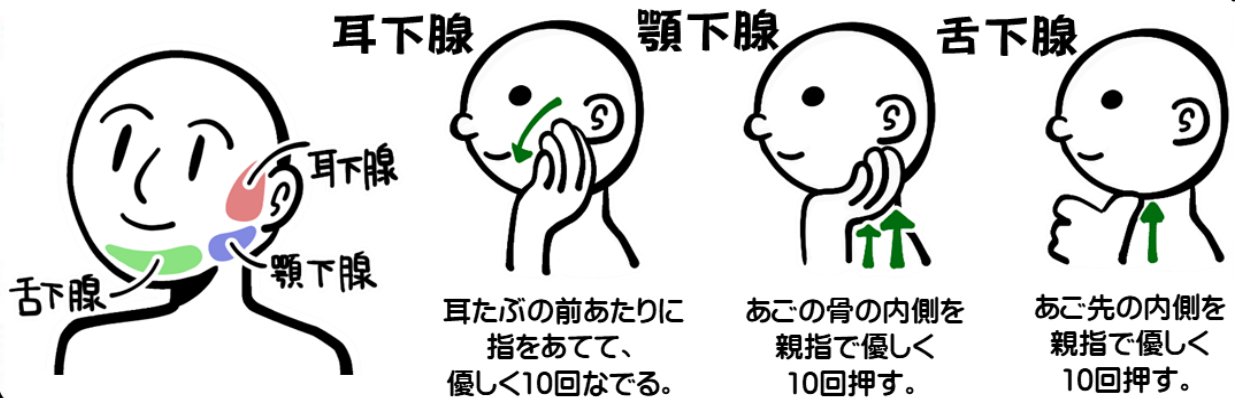
日	曜日	時 間	会 場	内 容	講 師
4	月	10：30～11：30	あたご苑	すこやか体操	古賀 咲希
5	火	10：30～11：30	清水公民館	ゆるトレ教室	龍 裕子
5	火	13：30～14：30	げんきかん	チェアヨガ教室	Rinappe
6	水	10：30～11：30	MIYAMAX	あの頃レク	吉野 勇
11	月	10：30～11：30	あたご苑	すこやか体操	古賀 咲希
12	火	10：30～11：30	清水公民館	ゆるトレ教室	龍 裕子
12	火	13：30～14：30	あたご苑	レクリエーション講座	吉野 勇
19	火	13：30～14：30	げんきかん	チェアヨガ教室	Rinappe
25	月	13：30～14：30	あたご苑	レザークラフト教室①★	加賀田 哲広

お口のケア

唾液腺マッサージ

唾液を出して食べ物を飲み込み
やすくするためのマッサージです。

ゆっくり
やってみよう！



★レザークラフト教室 1

材料費 ¥500（一個あたり）
手作りのキーホルダーをつくります。
10/2（月）にも別の形のキーホルダー
をつくります。
開催一週間前までに申し込みを
忘れずにお願いします。



完成したら
好きなように
刻印しましょう！

画像はイメージです。

<申し込み・問合せ先>

みやま市社会福祉協議会

☎ 0944-22-5000