

10月 イベントカレンダー

日	曜日	時間	会場	内容	講師
2	月	10:30~11:30	まいピア	いきいき体操	コンプリート河口
2	月	13:30~14:30	あたご苑	レザークラフト教室②★	加賀田 哲広
3	火	10:30~11:30	清水公民館	いきいき体操	長野 尚王哉
3	火	13:30~14:30	あたご苑	レクリエーション講座	吉野 勇
10	火	10:30~11:30	清水公民館	いきいき体操	長野 尚王哉
10	火	13:30~14:30	げんきかん	3B体操	浦 ふさよ
17	火	13:30~14:30	げんきかん	3B体操	浦 ふさよ
25	水	10:30~11:30	MIYAMAX	あの頃レク	吉野 勇
27	金	13:30~15:00	げんきかん	スマイルメイト研修★	みやま市社協
30	月	10:30~11:30	まいピア	いきいき体操	コンプリート河口

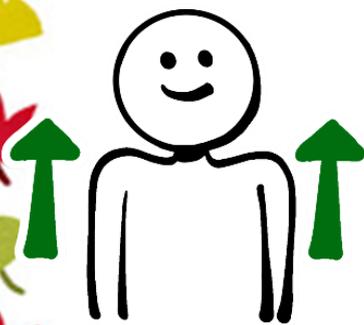
★は、事前申込が必要です。

開催1週間前までにお申込みください。

首と肩のストレッチ

首や肩の動きをよくして
むせないようにするストレッチです。

ゆっくり
やってみよう!



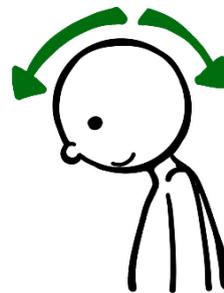
ぐーっと上げて
ストンっと下ろす



正面を向いて
左右に傾ける



左右を向く



前は深く
後ろは浅く



最後に
ぐるっと首まわし

気持ちいい範囲で時間をかけてやりましょう。

上履き・タオル・水分を
もって運動しやすい服装で
参加してください。



申込み・問合せ先
みやま市社会福祉協議会
TEL 0944-22-5000