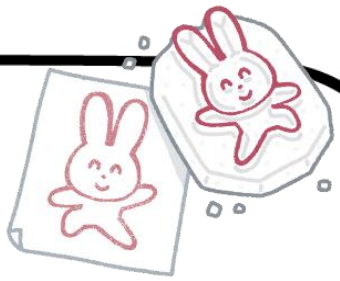
11月　イベントカレンダー

日	曜日	時　間	会　場	内　容	講　師
1	水	10：30～11：30	MIYAMAX	あの頃レク	吉野　勇
6	月	10：30～11：30	まいピア	ゆる～とストレッチヨガ	NENE
7	火	13：30～14：30	あたご苑	レクリエーション講座	吉野　勇
14	火	10：30～11：30	清水公民館	3B体操	壇　朝子
14	火	13：30～14：30	げんきかん	筋トレ教室	近藤　とも子
20	月	10：30～11：30	まいピア	ゆる～とストレッチヨガ	NENE
21	火	10：30～11：30	清水公民館	3B体操	壇　朝子
21	火	13：30～14：30	げんきかん	筋トレ教室	近藤　とも子
22	水	10：30～11：30	あたご苑	消しゴムはんこ教室①★￥600	中山　まなみ

消しゴムはんこ教室①



材料費￥600　定員10名
12月に開催する消しゴムはんこ教室②との2回連続講座になります。
教室①では消しゴムはんこの作成、教室②では消しゴムはんこを使って年賀状の作成を行います。
教室①のみの参加も可能です。

開催1週間前までに申込みをお願いします。

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