

12月 イベントカレンダー

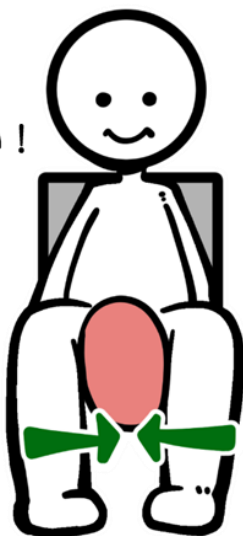
日	曜日	時 間	会 場	内 容	講 師
4	月	10：30～11：30	まいピア	いきいき体操	長野 尚王哉
5	火	13：30～14：30	げんきかん	ボール体操	リセス
6	水	10：30～11：30	あたご苑	消しゴムはんこ教室②★	中山 まなみ
6	水	10：30～11：30	MIYAMAX	あの頃レク	吉野 勇
12	火	10：30～11：30	清水公民館	ケアビクス	古賀 朋子
12	火	13：30～14：30	げんきかん	ボール体操	リセス
18	月	10：30～11：30	まいピア	いきいき体操	長野 尚王哉
19	火	10：30～11：30	清水公民館	ケアビクス	古賀 朋子

★は、2回連続講座です。11月22日（水）に開催する
「消しゴムはんこ教室①」に参加された方が対象になります。

運 動

足とじ運動

呼吸は止めない！



1・2・3・4で挟む
5・6・7・8で
力を抜く

- ①もも
- ②ひざ
- ③すね

それぞれの場所に
ボールやペットボトル※を
挟んでつぶすように
力を入れよう！

※中身入り

尿漏れ予防の運動です。
ゆっくり5回やってみましょう。
できる人は回数を増やしてみてください。

<問合せ先>

みやま市社会福祉協議会



0944-22-5000