

5月イベントカレンダー

日	曜日	時間	会場	内容	講師
7	火	10:30~11:30	清水公民館	3B体操	壇 朝子
7	火	13:30~14:30	あたご苑	レクリエーション講座	吉野 勇
9	木	10:30~11:30	まいピア高田	いきいき体操	長野 尚王哉
13	月	10:30~11:30	MIYAMAX	どじょうすくい	安来節みやま
14	火	13:30~14:30	げんきかん	ボール体操	リセス
15	水	10:30~11:30	MIYAMAX	あの頃レク	吉野 勇
16	木	10:30~11:30	まいピア高田	いきいき体操	長野 尚王哉
21	火	13:30~14:30	げんきかん	タオル体操	リセス
28	火	10:30~11:30	清水公民館	3B体操	壇 朝子

5/13(月)の講座は「どじょうすくい」

全国にその名を知られ多くの人に親しまれている「安来節」
この安来節と共に生きてきたのが「どじょうすくい踊り」です
ぜひ見て、笑い、楽しみましょう！



<いきがい教室のご紹介>

いきがい教室とは……

日常生活の機能向上や認知症・閉じこもりなどを予防することを目的として、体操や運動の教室を開いています。ほかにも工作や料理といった趣味の教室も開いています。おおむね65歳以上を対象とした内容です。

趣味を持つこと
による余暇の充実

友達や仲間づくり
のきっかけ

趣味をいかしてみませんか？
いきがい教室の先生を募集しています！

介護予防にとって重要な「今日行く」
「今日用」を増やしましょう！

運動の教室には、
上履き・水分・タオル
を持参ください



<申込み・問合せ先>

みやま市社会福祉協議会 ☎0944-22-5000