



# 6月イベントカレンダー

日	曜日	時間	会場	内容	講師
4	火	10:30~11:30	清水公民館	筋トレ教室	近藤 とも子
4	火	13:30~14:30	あたご苑	レクリエーション講座	吉野 勇
5	水	10:30~11:30	MIYAMAX	あの頃レク	吉野 勇
6	木	10:30~11:30	まいピア高田	タオル体操	リセス
11	火	13:30~14:30	げんきかん	筋トレ教室	近藤 とも子
18	火	13:30~14:30	げんきかん	筋トレ教室	近藤 とも子
19	水	10:30~12:00	MIYAMAX	スマイルメイト研修 ★	みやま市社協
24	月	10:30~11:30	あたご苑	バランスボール健康教室 ★	りま
26	水	10:30~11:30	MIYAMAX	ボール体操	リセス

内容欄に★がついている教室のみ、  
事前申込が必要です。

**6/24バランスボール健康教室**  
定員:10名  
持ち物:上履き、飲み物  
ヨガマットもしくはバスタオル



## お口のケア

あいうべ体操

口周りの筋肉を鍛えるための運動です。

5回繰り返してやってみよう!

「あ」



「あ～」と口を大きく開け、1秒キープ。

「い」



「い～」と思い切り横に口を広げ、1秒キープ。

「う」



「う～」と唇をとがらせて、大きく前に突き出し、1秒キープ。

「べ」



「べ～」と舌を出す。前に出すのではなく、顎先に向かって伸ばすような感じで1秒キープ。

< 申込み・問合せ先 >

みやま市社会福祉協議会 ☎0944-22-5000

