

7月イベントカレンダー

日	曜日	時間	会場	内容	講師
1	火	10:00~11:00	清水公民館	3B体操	梅野 節子
7	月	10:30~11:30	あたご苑	健康アロマ ¥500 ★	坂田 初美
8	火	13:30~14:30	あたご苑	レクリエーション講座	吉野 勇
8	火	13:30~14:30	げんきかん	3B体操	梅野 節子
9	水	10:30~11:30	MIYAMAX	あの頃レク	吉野 勇
14	月	10:30~11:30	あたご苑	バランスボール健康教室 ★	りま
15	火	13:30~14:30	げんきかん	3B体操	梅野 節子

7/7 健康アロマ

材料費 500円
定員 10名

アロマの香りを通じて、心と身体をリラックスさせてみませんか？
「アロマとは何か」、アロマについて学んだ後に、アロマを使ってバスボム(入浴剤)を作ります。
ご興味がある方は、お早めに申込みください。



※★がついている教室のみ、申込みが必要です。
開催1週間前までに申込みください。

7/14 バランスボール健康教室

定員10名
※ヨガマットもしくはバスタオルをご持参ください。



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 ☎0944-22-5000

