



8月イベントカレンダー

※内容欄に★がついているもののみ、開催1週間前までに予約が必要です。

それ以外は予約不要、参加費無料です。

教室には、タオル、飲み物、運動靴をご持参ください。

日	曜日	時 間	会 場	内 容	講 師
5	火	10:00~11:00	清水公民館	ゆる〜とストレッチヨガ	NENE
5	火	13:30~14:30	あたご苑	レクリエーション講座	吉野 勇
6	水	10:30~11:30	MIYAMAX	あの頃レク	吉野 勇
19	火	13:30~14:30	げんきかん	ボール体操	リセス
21	木	10:30~11:30	まいピア高田	ゆる〜とストレッチヨガ	NENE
25	月	10:30~11:30	あたご苑	ハーバリウム風インテリアづくり★	てるちゃん
26	火	13:30~14:30	げんきかん	タオル体操	リセス
28	木	13:30~15:00	あたご苑	スマイルメイト研修 ★	みやま市社協

8月25日 要予約

ハーバリウム風インテリアづくり

可愛いお花を瓶に閉じ込めて、ステキなインテリアを作りましょう♪

材料費 ￥400

定員 10名



8月5日、8月21日

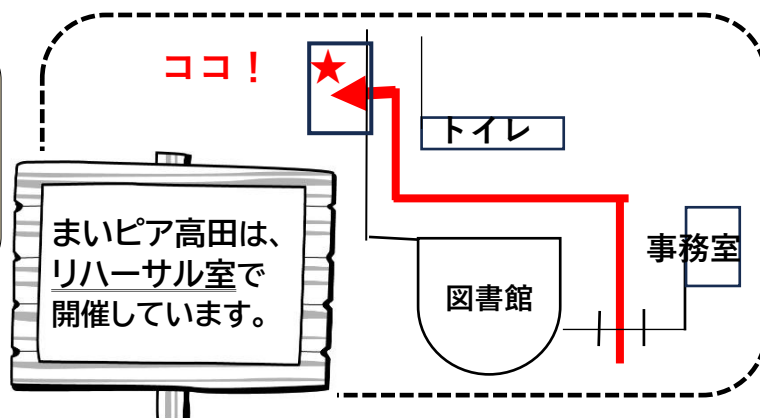
ゆる〜とストレッチヨガ

無理のない動きで、ヨガを行っていきます。心や体の健康を意識して、体を動かしてみましょう。



8月28日 スマイルメイト研修※65歳以上限定

スマイルメイトとはボランティア活動でポイントがもらえる仕組みです。研修では、スマイルメイトの仕組み、活動についてご説明します。



< 申込み・問合せ先 >

みやま市社会福祉協議会 ☎0944-22-5000

