



## 10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、上履きをご持参ください。



| 日  | 曜日 | 時 間         | 会 場     | 内 容          | 講 師    |
|----|----|-------------|---------|--------------|--------|
| 3  | 金  | 13:30~14:30 | あたご苑    | はぎれリースづくり② ★ | M子     |
| 7  | 火  | 10:00~11:00 | 清水公民館   | ボール体操        | リセス    |
| 8  | 水  | 10:30~11:30 | MIYAMAX | あの頃レク        | 吉野 勇   |
| 14 | 火  | 13:30~14:30 | あたご苑    | レクリエーション講座   | 吉野 勇   |
| 14 | 火  | 13:30~14:30 | げんきかん   | いきいき体操       | 長野 尚王哉 |
| 16 | 木  | 10:30~11:30 | あたご苑    | 笑いヨガ         | 西山 君枝  |
| 17 | 金  | 13:30~15:00 | げんきかん   | スマイルメイト研修 ★  | みやま市社協 |
| 21 | 火  | 13:30~14:30 | げんきかん   | いきいき体操       | 長野 尚王哉 |
| 22 | 水  | 10:30~11:30 | MIYAMAX | タオル体操        | リセス    |
| 23 | 木  | 10:30~11:30 | あたご苑    | 笑いヨガ         | 西山 君枝  |
| 28 | 火  | 10:00~11:00 | 清水公民館   | タオル体操        | リセス    |

### スマイルメイト研修(65歳以上限定)

「スマイルメイト」として登録していただき、お近くの受け入れ施設等でご自分の活動できる時間・活動できる内容でボランティア活動を行うと、活動時間に応じてポイントを得ることができます。たまったポイントは、年に一度換金できます。

この研修は、初めて登録される方向けの研修です。ぜひご参加ください。

※はぎれリースづくり②は、2回連続講座です。  
参加ご希望の方は、9月26日（金）に開催するはぎれリースづくり①に申込みください。



<申込み・問合せ先>

みやま市社会福祉協議会

☎0944-22-5000

