9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
2	火	13:30～14:30	あたご苑	レクリエーション講座	吉野　勇
4	木	10:30～11:30	まいピア高田	いきいき体操	コンプリート 河口
8	月	10:30～11:30	あたご苑	バランスボール健康教室　★	りま
9	火	10:00～11:00	清水公民館	いきいき体操	コンプリート 河口
9	火	13:30～14:30	げんきかん	筋トレ教室	近藤　とも子
24	水	10:30～11:30	MIYAMAX	あの頃レク	吉野　勇
26	金	13:30～14:30	あたご苑	はぎれリースづくり①￥300★	M子
29	月	10:30～11:30	あたご苑	バランスボール健康教室　★	りま
30	火	13:30～14:30	げんきかん	筋トレ教室	近藤　とも子

要予約　２回連続講座

9/26(金)、10/3(金)
はぎれリースづくり

時間:両日とも13:30～14:30
定員:20名
材料費:300円

針や糸は使いません。
ハギレ布を使って
おしゃれなリースを作りましょう♪
※この講座は2回連続講座です。
両日の参加をお願いします。

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

定員に達したため
受付け終了しました

9/4、9/9 いきいき体操

筋力向上、健康維持に役立つ
体操を行います。教室で学んだ
体操をぜひお家に持ち帰りましょう♪

＜申込み・問合せ先＞

みやま市社会福祉協議会　☎０９４４-２２-５０００