



12月イベントカレンダー

日	曜日	時 間	会 場	内 容	講 師
2	火	10:00～11:00	清水公民館	ケアビクス	後藤 康子
9	火	13:30～14:30	げんきかん	筋トレ教室	近藤 とも子
10	水	10:30～11:30	MIYAMAX	あの頃レク	吉野 勇
11	木	10:30～11:30	まいピア高田	筋トレ教室	近藤 とも子
16	火	13:30～14:30	げんきかん	ケアビクス	後藤 康子
22	月	13:30～14:30	あたご苑	正月飾りづくり ¥200 ★	M子

※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。



12月2日、16日 ケアビクス

ケアビクスとは椅子に座ってできる有酸素運動です。みんなで楽しみながら体を動かしましょう。



12月9日、11日 筋トレ教室

椅子に座ってできる体操をメインに、ストレッチ、体力・筋力アップの体操を行います。日頃の運動を意識づけていきましょう。

12月22日（月）

正月飾りづくり

定員：20名

材料費：200円

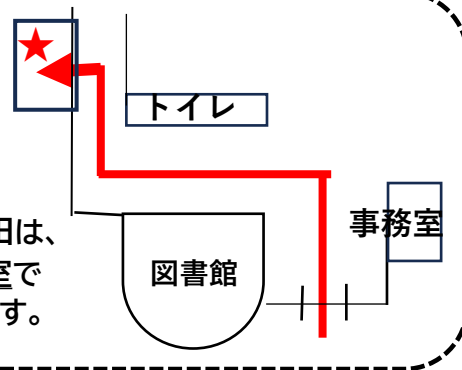
ポチ袋がついた正月飾りを作ります。

オリジナルのかわいいポチ袋を作ませんか？

要予約



ココ！



まいピア高田は、リハーサル室で開催しています。

来年、最初の教室は
1月13日(火)10:00
清水公民館にて
タオル体操です♪



<申込み・問合せ先> みやま市社会福祉協議会 ☎22-5000

