



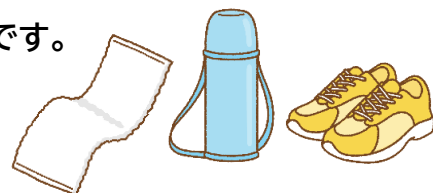
1月イベントカレンダー

日	曜日	時 間	会 場	内 容	講 師
13	火	10:00~11:00	清水公民館	タオル体操	リセス
13	火	13:30~14:30	あたご苑	レクリエーション講座	吉野 勇
14	水	10:30~11:30	MIYAMAX	あの頃レク	吉野 勇
15	木	10:30~11:30	まいピア高田	3B体操	沖 智子
19	月	10:30~11:30	あたご苑	バランスボール健康教室 ★	りま
20	火	13:30~14:30	げんきかん	タオル体操	リセス
21	水	13:30~14:30	あたご苑	軍手でできる人形作り ¥300 ★	みやまの風 山田
27	火	13:30~14:30	げんきかん	ボール体操	リセス
28	水	10:30~11:30	MIYAMAX	3B体操	沖 智子

※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。



1月21日 軍手でできる人形作り

定員：10名

材料費：300円

申込み〆切：開催1週間前まで

一緒に可愛いわんちゃんの人形を作りませんか？



1月19日 バランスボール健康教室

定員：10名

持ってくるもの：ヨガマットもしくは
バスタオル（マイボール持参の方は、
予約時にお伝えください）

申込み〆切：開催1週間前まで

※12月1日から申込みを開始します



<申込み・問合せ先>

みやま市社会福祉協議会 ☎0944-22-5000