



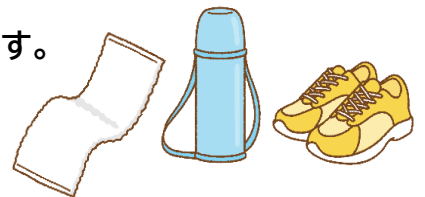
2月イベントカレンダー

日	曜日	時 間	会 場	内 容	講 師
3	火	10:00~11:00	清水公民館	いきいきヨガ	Kaori
4	水	10:30~11:30	MIYAMAX	あの頃レク	吉野 勇
10	火	13:30~14:30	あたご苑	レクリエーション講座	吉野 勇
10	火	13:30~14:30	げんきかん	いきいきヨガ	Kaori
12	木	10:30~11:30	まいピア高田	筋トレ教室	近藤 とも子
17	火	13:30~14:30	げんきかん	筋トレ教室	近藤 とも子
19	木	13:30~14:30	あたご苑	ぬり絵教室 ￥100 ★	M子

3月イベントカレンダー

日	曜日	時 間	会 場	内 容	講 師
4	水	10:30~11:30	MIYAMAX	あの頃レク	吉野 勇
6	金	10:00~12:00	あたご苑	そば打ち体験 ￥350 ★	よかもんやらんかん そば打ちの会
9	月	10:30~11:30	あたご苑	バランスボール健康教室 ★	りま
10	火	13:30~14:30	あたご苑	レクリエーション講座	吉野 勇

※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。



2月19日 ぬり絵教室
 定員:20名
 材料費:100円
 ひな祭りにちなんだ素敵な塗り絵を完成
 させましょう♪手指を動かして楽しく介護
 予防を！

要予約

3月6日 そば打ち体験
 定員:20名
 材料費:350円
 持ってくるもの:エプロン、三角巾
 ※事前に爪を切ってきてください
 ※調理状況によって終了時間
 が前後する可能性があります

要予約

3月9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)
**※2月2日から申込み
 いただけます**

要予約

<申込み・問合せ先> みやま市社会福祉協議会 ☎0944-22-5000

