



## 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

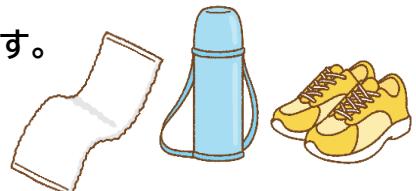
## 3月イベントカレンダー

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★	よかもんよらんかん 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

要予約

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

<申込み・問合せ先> みやま市社会福祉協議会 ☎0944-22-5000

