

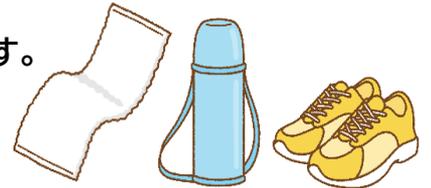
4月イベントカレンダー

日	曜日	時間	会場	内容	講師
7	火	13:30~14:30	あたご苑	レクリエーション講座	吉野 勇
8	水	10:30~11:30	MIYAMAX	あの頃レク	吉野 勇
14	火	10:00~11:00	清水公民館	3B体操	壇 朝子
14	火	13:30~14:30	げんきかん	ケアビクス	後藤 康子
16	木	10:30~11:30	まいピア高田	ケアビクス	後藤 康子
21	火	13:30~14:30	げんきかん	ロコモ・フレイル予防	平 陽子
23	木	10:30~11:30	まいピア高田	ケアビクス	後藤 康子
24	金	13:30~14:30	あたご苑	こねこねせっけん作り ¥400 ★	てるちゃん
27	月	10:30~11:30	あたご苑	バランスボール健康教室 ★	りま

※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。



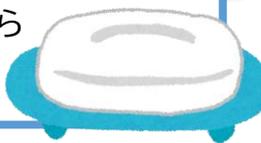
4月24日 こねこねせっけん作り

材料費：400円

定員：20名

申し込み〆切：開催1週間前まで

こねて作るせっけんです。
皆で楽しくおしゃべりしながら
せっけんを作りませんか？



4月27日 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

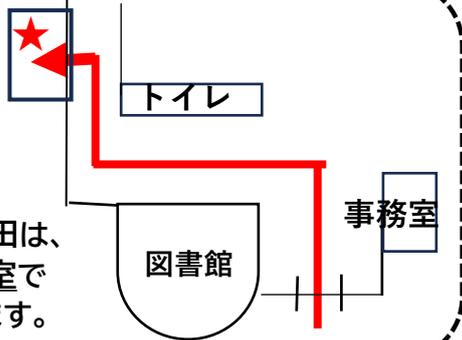
※3月2日から予約受付を開始します

4月21日 ロコモ・フレイル予防

かたくなった体の柔軟性や可動域を広げる
筋肉をほぐすストレッチや簡単な筋トレを行います。
将来の健康維持のために、
筋肉を意識的に蓄える
”貯筋”体操を行いませんか？



ココ！



まいピア高田は、
リハーサル室で
開催しています。

<申し込み・問合せ先>

みやま市社会福祉協議会

☎0944-22-5000