

5月イベントカレンダー

日	曜日	時間	会場	内容	講師
12	火	10:00~11:00	清水公民館	バランス能力向上体操	平 陽子
12	火	13:30~14:30	あたご苑	レクリエーション講座	吉野 勇
19	火	13:30~14:30	げんきかん	ゆったりチェアヨガ	Kaori
20	水	10:30~11:30	MIYAMAX	ゆったりチェアヨガ	Kaori
25	月	10:00~11:00	あたご苑	バランスボール健康教室★	りま
26	火	10:00~11:00	清水公民館	ゆったりチェアヨガ	Kaori
26	火	13:30~14:30	げんきかん	簡単リズム体操	平 陽子
27	水	10:30~11:30	MIYAMAX	あの頃レク	吉野 勇
28	木	13:30~14:30	あたご苑	お花の布ブローチづくり ¥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。

5月19、20、26日

ゆったりチェアヨガ

椅子に座って行うヨガです。
ストレッチや呼吸法を学び、
リラックスしませんか？



5月25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。

※4月1日から予約受付を開始します

5月28日 お花の布ブローチづくり

定員：20名

材料費：200円

ハギレ布を使って、かわいいお花のブローチやマグネットを作りませんか？

開催1週間前までにお申込みください。



<申込み・問合せ先> みやま市社会福祉協議会 ☎0944-22-5000