



## 6月イベントカレンダー

日	曜日	時間	会場	内容	講師
4	火	10:30~11:30	清水公民館	筋トレ教室	近藤 とも子
4	火	13:30~14:30	あたご苑	レクリエーション講座	吉野 勇
5	水	10:30~11:30	MIYAMAX	あの頃レク	吉野 勇
6	木	10:30~11:30	まいピア高田	タオル体操	リセス
11	火	13:30~14:30	げんきかん	筋トレ教室	近藤 とも子
18	火	13:30~14:30	げんきかん	筋トレ教室	近藤 とも子
19	水	10:30~12:00	MIYAMAX	スマイルメイト研修 ★	みやま市社協
24	月	10:30~11:30	あたご苑	バランスボール健康教室 ★	りま
26	水	10:30~11:30	MIYAMAX	ボール体操	リセス

内容欄に★がついている教室のみ、事前申込が必要です。

### 6月24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、  
上履き、飲み物、タオル

事前申し込みが必要です。

運動しやすい服装でご参加ください。



### スマイルメイト研修(65歳以上限定)

65歳以上の方のボランティア活動を支援しています。

まず、「スマイルメイト」として登録していただき、お近くの受け入れ施設等でご自分の活動できる時間・活動できる内容でボランティア活動を行います。活動時間に応じてポイントを得ることができます。

初めて登録される方向けに研修を行っています。ぜひご参加ください。

<申込み・問合せ先>

みやま市社会福祉協議会 ☎0944-22-5000

