



## 9月イベントカレンダー

日	曜日	時間	会場	内容	講師
3	火	10:30~11:30	清水公民館	ケアビクス	後藤 康子
3	火	13:30~14:30	あたご苑	レクリエーション講座	吉野 勇
4	水	10:30~11:30	MIYAMAX	いきいきヨガ	Kaori
5	木	10:30~11:30	あたご苑	ケアビクス	後藤 康子
10	火	13:30~14:30	げんきかん	3B体操	壇 朝子
13	金	10:30~12:00	あたご苑	そば打ち体験教室 ¥350 ★	よかもんよらんかん そば打ちの会
17	火	13:30~14:30	げんきかん	3B体操	壇 朝子
18	水	10:30~11:30	まいピア高田	いきいきヨガ	Kaori
25	水	10:30~11:30	MIYAMAX	あの頃レク	吉野 勇

★がついている教室のみ材料費、予約が必要です。

### 9/13(金) そば打ち体験教室

材料費 ¥350

持ってくるもの エプロン、三角巾

自分でつくったお蕎麦を食べてみませんか？  
なかなか自分で調理する機会がないお蕎麦を  
「よかもんよらんかんそば打ちの会」の皆さんと  
一緒につくりましょう！

申込みは、開催1週間前までにお願いします。



< 申込み・問合せ先 >

みやま市社会福祉協議会 ☎0944-22-5000

