



# 10月イベントカレンダー

日	曜日	時間	会場	内容	講師
1	火	10:30~11:30	清水公民館	ゆる〜とストレッチヨガ	NENE
8	火	13:30~14:30	げんきかん	チェアヨガ	Rinappe
9	水	10:30~11:30	MIYAMAX	あの頃レク	吉野 勇
10	木	10:30~11:30	まいピア高田	筋トレ教室	近藤 とも子
15	火	13:30~14:30	げんきかん	チェアヨガ	Rinappe
17	木	10:30~11:30	まいピア高田	筋トレ教室	近藤 とも子
21	月	10:30~11:30	あたご苑	バランスボール健康教室 ★	りま
22	火	10:30~11:30	清水公民館	ゆる〜とストレッチヨガ	NENE
25	金	13:30~15:00	げんきかん	スマイルメイト研修 ★	みやま市社協
29	火	13:30~14:30	あたご苑	レクリエーション講座	吉野 勇

★は事前申込みが必要です。開催1週間前までにお申込みください。

## 10月21日 バランスボール健康教室

定員：10名 ※事前申込みが必要です。

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



## 10月25日 スマイルメイト研修

65歳以上限定

### ボランティア活動でポイントがもらえます

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。  
 登録はいつでも可能ですが、初めて登録される方向け  
 に研修を設けています。積極的にご参加ください。

### 研修内容

- ・制度説明
- ・ボランティア活動の心得
- ・個人情報保護について
- ・活動に向けて



< 申込み・問合せ先 >

みやま市社会福祉協議会 ☎0944-22-5000

