



# 12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	筋トレ教室	近藤 とも子
4	水	13:30~14:30	あたご苑	クリスマスリース作り ¥300 ★	宮崎 照枝
5	木	10:30~11:30	まいピア高田	ボール体操	リセス
11	水	10:30~11:30	MIYAMAX	ボール体操	リセス
17	火	13:30~14:30	げんきかん	筋トレ教室	近藤 とも子
19	木	10:30~11:30	まいピア高田	タオル体操	リセス
24	火	13:30~14:30	げんきかん	筋トレ教室	近藤 とも子
25	水	10:30~11:30	MIYAMAX	あの頃レク	吉野 勇

★のみ予約が必要です。それ以外の教室は予約不要です。

## 12/4 クリスマスリース作り

一緒にかわいいクリスマスリースを作りましょう♪  
開催1週間前までにお申込みください。



## 食事・栄養

骨粗しょう症にならないように注意しましょう！

毎日意識して

食事をしよう！

カルシウム



カルシウム

乳製品、小魚類  
大豆製品  
緑黄色野菜  
海藻類



ビタミンD

カルシウムの  
吸収を促す  
魚・卵・レバー  
きのこ・海藻など



寝たきりの原因  
「骨折」を予防しよう！

ビタミンDは、日光浴でも生まれてきます。  
お散歩は、骨に刺激も与えられて一石二鳥です。

<申込み・問合せ先> みやま市社会福祉協議会 ☎ 22-5000

