

5月イベントカレンダー

日	曜日	時間	会場	内容	講師
8	木	10:30~11:30	まいピア高田	3B体操	壇 朝子
13	火	10:00~11:00	清水公民館	3B体操	壇 朝子
13	火	13:30~14:30	あたご苑	レクリエーション講座	吉野 勇
14	水	10:30~11:30	MIYAMAX	あの頃レク	吉野 勇
19	月	10:30~11:30	あたご苑	バランスボール健康教室★	りま
20	火	13:30~14:30	げんきかん	いきいきヨガ	Kaori
21	水	13:30~14:30	あたご苑	ながら健康体操教室	平 陽子
27	火	10:00~11:00	清水公民館	3B体操	壇 朝子
27	火	13:30~14:30	げんきかん	いきいきヨガ	Kaori
28	水	10:30~11:30	MIYAMAX	いきいきヨガ	Kaori

※上履き、飲み物、タオル
をご持参ください。

※★がついている教室のみ、
事前予約が必要です。
開催1週間前までに申込み
ください。

5/19 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

5/21 ながら健康体操教室

NEW

ヨガマットもしくはバスタオルをご持参ください

体操を習慣化しましょう♪

お家でもできる「ながら体操」を教えます！

ぜひ教室で「ながら体操」を習得し、日々の生活に
取り入れてみてください。

<申込み・問合せ先>

みやま市社会福祉協議会 ☎0944-22-5000