

見てみて♪ 10月号 まびいきいきプラザ

10月開講 運動教室 参加&体験募集中!

スポーツの秋!
健康づくりはじめてみませんか?

体験は、「各教室 1 人 1 回のみ 300 円」です。
参加料は、「残りの回数 × 300 円」です。
詳しい日程・参加料・定員については、
お電話にてお問合せ、または
ホームページで検索してください。

まびいきいきプラザ

検索

曜日	教室名	時間	難度 強度
月	らくらくヨガ	11:30~12:00	満員御礼
	はじめようクロール		☆
	やってみよう4泳法		満員御礼
水	エンジョイエアロ	13:00~14:00	満員御礼
	機能改善ヨガ		☆☆
木	リフレッシュヨガ (託児付きもあり) ※ ¹	11:15~12:15	満員御礼
	フラダンス		☆☆
	はじめての ピラティス		☆☆
	やさしい水中運動		☆☆
金	ロコモ予防・ 膝腰らくらく体操	10:00~11:00	☆☆
	ヨガストレッチ ^{プラス}	13:30~14:45	満員御礼
	ゆったりヨガ		☆

おすすめ!

ロコモ予防・膝腰らくらく体操

(申込み状況：平成 28 年 9 月 26 日現在)

「一生、自分の足で歩きたい!」その気持ち応援します!!

- ・イスを使った体操で、膝や腰に痛みや不安のある方も、もちろんない方も、安心してご参加いただけます!
- ・イスに座ったまま、音楽に合わせてリズム体操♪
- ・マットやイスを使って、膝腰周りの筋力トレーニングやストレッチでロコモ予防!

ロコモって何?

ロコモティブシンドローム
(運動器症候群) の略で、
筋肉・骨・関節などの障害により
「要介護になる」リスクの
高い状態のことです。



11月27日(日)

入場無料
入退場自由

まびいきいきプラザまつり

時間: 10 時 ~ 12 時 (予定)



バンド演奏や舞踊などのステージを予定しています。
出演者・内容は決まり次第お知らせいたします。

軽食やお菓子など、福祉施設による商品販売あります。

**フラザまつりステージ
出演者 大募集**

楽器の演奏、ダンス、詩吟、人形劇など…
出演の機会をお探しの方、
ぜひお申込みください♪

<平成 28 年度 開催予定日時>

- ・ 1 月 15 日(日) 10:00~12:00
- ・ 3 月 5 日(日) 10:00~15:00

※募集要項・ご不明な点につきましては、
お気軽にご連絡ください。



納得！安心！その上 参加料無料！

いきいき子育て教室

日にち 11月25日(金)

テーマ：子どもの目の健康

子どもの見え方の発達，日常生活で気をつけること，
子どもの見えにくさに気づくチェックポイントについて

時間 10：30～11：30

対象 主に1歳前後のお子様とその保護者

講師 くらしき健康福祉プラザ 視能訓練士

定員 各親子20名（先着順）

参加料 無料 **お申込み受付中！**



まびいきいきプラザ トレーニング室 & 温水プール



開館日は毎日ご利用いただけます！



利用時間・利用料金など，
詳しくは電話にてお問合せ，または
ホームページをご覧ください！

さつまいもケーキ作り

旬のさつまいもを使って親子で
おいしいケーキを作ろう！

日時：11月9日(水)

13時～15時

対象：3歳から就学前のお子様とその保護者

定員：親子8組，または
親子で20人（先着順）

材料費：お一人様200円

お申込み：10/9(日)10時から管理事務所・こどもひろばにて
翌日，10時から電話にて受付



10/17(月) いきいき生活講座

「効率のよい休息をとろう！」

～翌日スッキリ疲れ〇～

◆内容◆

暑い夏が終わり，過ごしやすい季節になって
きました。夏に溜まった疲れを解消するチャンス！
また，日頃の疲れがなかなか取れない人も，この
機会に休息の仕方について見直してみませんか？

対象：おおむね60歳以上

時間：13時半～15時

定員：20名程度（先着順）

料金：100円 **お申込み受付中！**



やってみよう♪ かんたんストレッチ

- ①首を右に倒し，右手を頭に添えて
手の重さで首筋を伸ばしていく。
- ②気持ちの良いところでとめて
10秒～30秒キープします。
- ③反対も同様に行いましょう。

肩は下げる



★息を止めないで ★はずみをつけないで
★痛いところまで伸ばさないで

【効果】

肩こりの緩和，疲労回復，ケガの予防

【申込み・お問合せ先】 まびいきいきプラザ TEL698-1555

開館時間 9:00～22:00 10月の休館日(4日，11日，18日，25日)

