

まびいきいきプラザ



まびいきいきプラザは子育て応援します！

こどもひろばのイチオシ♪

▼こどもひろば



利用時間：開館日の9：00～15：00

親子で気軽に参加できる無料のイベントがたくさん！

- ・11/9(水) 親子クッキング・・・さつまいもケーキ作り
- ・11/11(金) 親子わくわく Day・・・親子でかんたんエアロ & 体を使ったゲーム遊び
- ・11/16(水) 親子体操・・・親子でふれあい、運動します！
- ・11/18(金) 出前キッズ号・・・児童館の先生と歌やおもちゃ作り、リズム遊びなど
- ・11/21(月) 親子絵本 Day・・・保育士による絵本の読み聞かせ
- ・11/30(水) 冬のあったか遊び・・・じゃんけん・カルタ新聞紙を使った遊びなど

●おすすめイベント●

赤ちゃんが来た! (BPプログラム)



はじめてお母さんになった方のための
温かな特別な講座です。

悩まない、迷わない、
笑顔あふれる子育てをバックアップ！

詳しい内容、申込方法、料金等については、
お問合せ、またはホームページで検索してください。

- ・対象 平成28年8月～11月生まれの
赤ちゃんとそのお母さん(第1子限定)
- ・料金 参加料無料
別途テキスト代：860円
- ・定員 先着16組
※お子様は、同室で過ごします
- ・日時 1/18, 1/25, 2/1, 2/8 水曜日
13時～15時 **申込受付中!**

まびいきいきプラザ 検索

1月開講小学生水泳教室 募集のご案内

- 申込期間： 11/10(木)～
11/23(水)19：00まで
- 料金：全12回 7,200円 全13回 7,800円
- 時間：曜日・コースによって異なります。

申込方法など、詳しくは館内チラシ、またはTELにて
お気軽にお問い合わせください。

曜日	コース	定員	教室回数
月	① 水慣れ・クロール初級	7	12
	② クロール・背泳ぎ	10	
水	③ クロール・背泳ぎ	10	13
	④ 4泳法	10	
木	⑤ 水慣れ・クロール初級	7	13
	⑥ 4泳法	10	
金	⑦ 水慣れ・クロール初級	7	13
	⑧ 4泳法	10	
土	⑨ クロール・背泳ぎ	10	12
	⑩ 4泳法	10	

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



- 10:00~ 腹話術 「演芸たまねぎ」
- 10:30~ 舞踊 「つくし会」
- 11:00~ 頭シャキッ! 体いきいき体操 「健康運動指導士 栗原」
- 11:30~ チアリーディング 「くらしきキッズチアリーディングクラブ LUCKYS」



●軽食やお菓子など、福祉施設による商品販売もあります。

いきいき生活講座

11/18 (金)

「目の健康に関する講話」

◆内容◆

目からの情報量はたくさん!
良く見えることは良く動けること
につながります。
見え方の専門家、『視能訓練士』
と見え方の健康について一緒に
考えませんか?

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/回

12/15 (木)

「健康寿命をのばす食事」

◆内容◆

いつまでも元気に、いきいきとした
生活を送るためには、日々の食事が
大切です!
必要な栄養を無駄なく効率よく摂る
ための方法を学びませんか?



申込開始日
10/19 (水) 9:00~

講師: くらしき健康福祉プラザ
感覚矯正事業 視能訓練士

参加料
100円

申込開始日
11/16 (水) 9:00~

講師: くらしき健康福祉プラザ
健康づくり事業 管理栄養士



いきプラ健康ミニ講話

寒くなってきましたね... 冬を元気に過ごすために

1. 十分な睡眠

個人差はありますが、7~8 時間の睡眠をとる
ことが健康によいと言われています。

2. バランスの良い食事

1日3食で30品目を目標にしましょう。

3. 適度な運動

寒くなってくると、活動量も低下します。
運動を心がけましょう。



健康づくりのワンポイント

4. 極端な厚着, 薄着をしない

気温や室温に合わせて、脱ぎ着できるように
しておくとうGOOD!

5. 手洗い, うがいを

基本ですが、もう一度確認を。

6. 乾燥したところや人ごみは避ける

マスクの着用も忘れずに!



まびいきいきプラザ看護師 藤木より

【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 11月の休館日(1日, 4日, 8日, 15日, 22日, 24日, 29日)