

# みてみて♪ 1月号 まびいきいきプラザ

入場無料  
入退場自由

## 1月15日(日) まびいきいき プラザまつり

## 歌声喫茶

in まびいきいきプラザ

時間：10時～12時

時間：13時～15時 (12時40分開場)

10:00～ 弦楽演奏 「玉島カルテット」

定員：100名 (先着順)

10:40～ 和楽器演奏 「プリムローズ」

参加料：800円 (お菓子・飲み物付)

11:20～ チェロ四重奏「カトルカール」

管理事務所にて、お申込み受付中！(電話予約可)

申込締切は1月8日(日)まで！

お友達やご家族とお誘いあわせの上、  
ご参加くださいね♪

- 福祉施設によるお菓子や軽食などの販売があります●
- あったか手づくり作品展&福祉用具ミニ展示会 同日開催●

## 心機一転！新年からはじめる健康づくり！

曜日	教室名	時間	難度 強度	参加料 (1～3月)
月	はじめようクロール	11:30～12:00	☆	3,600円
	やってみよう4泳法	12:00～12:30	☆☆	3,600円
水	機能改善ヨガ	13:00～14:00	☆☆	3,600円
木	フラダンス	11:15～12:15	☆☆	3,900円
	はじめてのピラティス	13:30～14:30	☆☆	3,300円
	やさしい水中運動	14:30～15:30	☆☆	3,900円
金	□□モ予防・ 膝腰らくらく体操	10:00～11:00	☆☆	3,900円
	ゆったりヨガ	13:30～14:45	☆	3,900円

定員残りわずかな教室もあります。  
詳しい日程・参加料・定員等については、  
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。

平成28年12月15日現在で、  
空きのある教室のみ掲載して  
います。

- ・各教室1人1回のみ300円で体験もできます。参加料は、残りの回数×300円です。
- ・定員になり次第、参加・体験を締め切らせていただきます。ご了承ください。

まびいきいきプラザ 検索

かぜが流行る  
季節です。

ひきはじめに注意してほしいこと

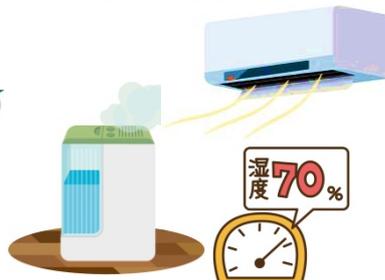


無理をせず、  
温かくして休む。

しっかり食べて  
栄養をとる。

部屋の温度や湿度  
にも気を配る。

急な高熱はインフルエンザ  
の疑いあり。すぐに病院へ。



看護師 藤木より

参加料  
無料!

## 親子交通安全教室

来年度の就園前準備として、また大切なお子様を交通事故から守る為に親子で参加しませんか？



### こぶたのおでかけ

対象：就園前のお子様とその保護者  
日時：2/3 (金) 10:30~11:30  
定員：親子 20 組程度 (先着順)  
申込み：1月4日 (水) 10時~

## いきいき生活講座

1/19 (木)

ファイナンシャルプランナーが教える

### シニア世代の生活設計

#### ◆内容◆

年金、その他、シニア世代が知りたい、お金の話など、耳寄りな情報をお伝えします!

講師：岡山県金融広報委員会

ファイナンシャルプランナー 小中英一氏

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)

場所：まびいきいきプラザ 会議室

料金：無料 申込み受付中



## まびいきいきバスツアー



日時：平成 29 年 2 月 26 日 (日)

8 時 50 分 まびいきいきプラザ出発 =

17 時 20 分まびいきいきプラザ到着 (予定)

定員：40 名 (先着順)

座席は先着順に指定ができます♪

参加料：1 人あたり 7,500 円 (昼食・旅行保険代込)

小学生以下のこども料金あります。

対象者：こども (4 歳以上) から大人まで O.K.!

申込開始日：1 月 4 日 (水) 9 時~

~おすすめポイント!!~

- 貸切電車に乗って移動● (行きのみ：一部区間)
- 鯛ちくわ手作り体験●
- ランチは自然食バイキング●
- 鞆街並ひな祭りを散策●

詳しくは管理事務所、または電話にてお問合せください。詳細はお申込み時にお渡りする書面にて、ご確認ください。

## まびいきいきプラザは楽しいイベントの開催や

### サークル活動などにもご利用いただけます!

▼貸出施設 (予約制) ※他にも会議室, 多目的室, 実践活動室, 多目的広場があります。



広間



食育活動室



和室

まびいきいきプラザはお部屋の貸出をしています。

ご利用目的に合わせて、いろいろなお部屋がありますので、ぜひ、ご利用ください。

1 部屋 8 畳,  
3 部屋あります。  
例えば, 1 部屋  
9 時~12 時  
100 円~  
ご利用いただけます。  
3 部屋つなげて広々  
使うのも OK!  
縁側・水屋あり。

【申込み・お問合せ先】 まびいきいきプラザ Tel.698-1555 開館時間 9:00~22:00

1 月の休館日 (1 日, 2 日, 3 日, 10 日, 17 日, 24 日, 31 日)

