



4月号

# まびいきいきプラザ



## 第1回 まびいきいきプラザまつり

入場無料  
入退場自由

4月9日(日) 10:00~12:00

### 《 演 目 》

- 10:00~ コトリーナ 「倉敷箏りーな 箏美会」
- 10:30~ 舞 踊 「萌春会」
- 11:00~ ピアニカ・ベル・ピアノ演奏 「カノン」
- 11:30~ 朗 読 「朗読安曇野」



福祉施設による  
お菓子や軽食などの  
販売があります。

※進行状況によって、各演目の開始終了  
時間が前後する場合があります。  
ご了承ください。

### プラザまつりステージ出演者募集中!

出演機会をお探しの方、ぜひ、お申込みください!  
ご不明な点につきましては、お問い合わせください。

## 4月開講運動教室 参加者募集中!

曜日	教室名	時間	定員	参加料 (4~9月)
月	らくらくヨガ	10:00~11:00	45	6,900円
	はじめようクロール	11:30~12:00	10	6,600円
	やってみよう4泳法	12:00~12:30	10	6,600円
水	エンジョイエアロ	9:45~10:45	35	7,500円
	機能改善ヨガ	13:00~14:00	40	7,500円
木	リフレッシュヨガ	10:00~11:00	40	7,200円
	フラダンス	11:15~12:15	35	7,200円
	やさしい水中運動	14:30~15:30	30	7,500円
金	リズム&マットで貯筋	10:00~11:00	35	7,500円
	ゆったりヨガ	13:30~14:45	40	7,500円

体験は、1人1回のみ300円です。  
参加料は、残りの回数×300円です。  
6ヶ月間、または3ヶ月間の  
参加を選択することができます。  
先着順で定員になり次第、  
締め切らせていただきます。  
ご了承ください。

New

### リズム&マットで貯筋 毎週金曜日 10:00~11:00

新しい教室が始まります!  
リズム運動で気持ち良く汗をかき、  
マットの上で、ストレッチや筋トレを  
します。イキイキしたカラダづくりを  
しましょう!

詳しい日程・参加料・定員等については、  
お問合せ、またはホームページで検索して  
ください。

まびいきいきプラザ 検索



# 赤ちゃんがきた! (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!**



- ・対象 平成28年11月19日～  
平成29年3月18日生まれの  
赤ちゃんとそのお母さん(第1子限定)
- ・時間 13:00～15:00
- ・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



**お申込みは随時受付中!**

## 親子音楽あそび教室♪

楽しい音楽あそびを通して親子がリラックスすることを目的とした教室です。

4/26・5/24・6/28・7/26・8/23・9/27 (水曜日)

- ① グループ 10:30～11:00
- ② グループ 11:00～11:30

- ♪内容 歌をうたい、楽器に親しみ、簡単な表現あそびも楽しみながら、親子でリラクゼーションを図ります。
- ♪対象 おおむね2歳以上のお子様とその保護者
- ♪参加費 お子様一人1,200円(6回分)
- ♪定員 各グループ親子12組程度
- ♪申込み 3/26(日)10:00～管理事務所、翌日10:00～電話可



**引越・気候・  
新しい職場や仲間  
変化の多い  
季節だから...**

## 春はメンタルの乱れに要注意!

心の健康を保つのも、体と同じように早めの対処が大切です。  
ストレスを感じたら、早めのケアを心がけましょう。

### ♪リラックスできる時間を作ろう♪

好きな音楽を聴く、  
趣味に没頭、  
ゆっくりお風呂に入る  
など。



### ♪誰かに話をしてみよう♪

話すだけで気持ちが楽になったり、  
解決策が見つかったりすることも。



### ♪深呼吸をする♪

酸素を多く取り込むことで、体内の  
リンパ液が洗浄され、リラックス効果  
も高くなります。



看護師 小野より

【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 4月の休館日(4日, 11日, 18日, 25日, 30日)

