

見えてみて♪ 5月号 まびいきいきプラザ



参加者
募集中!

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(第1子限定)とそのお母さん
- ・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



5/19(金)

新しい
出会い

5/26(金)

赤ちゃんの
いる生活

6/2(金)

赤ちゃん
との接し方

6/9(金)

親になると
いうこと

7月開講小学生水泳教室

受講者募集



○申込受付期間○

5/11(木)～5/24(水)19時まで

○料金 6,600円(全11回) 7,200円(全12回)

時間は, コース, 曜日によって異なります。
コース内容, 受講対象, 申込方法など, 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。

曜日	コース	定員	教室回数
月	① 水慣れ・クロール初級	8	11
	② クロール・背泳ぎ	10	
水	③ クロール・背泳ぎ	10	12
	④ 4泳法	10	
木	⑤ 水慣れ・クロール初級	8	12
	⑥ 4泳法	10	
金	⑦ クロール・背泳ぎ	10	12
	⑧ 4泳法	10	
土	⑨ 水慣れ・クロール初級	8	11
	⑩ クロール・背泳ぎ	10	

いきプラで健康づくり はじめてみませんか?

参加者募集中!

曜日	教室名	難度強度	時間
木	フラダンス	☆☆	11:15～12:15
金	ゆったりヨーガ	☆	13:30～14:45

平成29年4月現在で空きのある教室のみ掲載しています。

詳しい日程・参加料等については, お問合せ, またはホームページでご確認ください。

- ・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。



♪ 大好評♪

懐かしのあの曲を聴いて歌って元気に！



歌声喫茶

in まびいきいきプラザ



参加料
800円

定員
100名
(先着順)

お申込み
5/1(月)～

詳しくは
お問い合わせ
ください

プラザまつり
同日開催！

詳細は6月号に
掲載予定

6/18(日) 13時～15時

みんなで楽しいひと時を過ごしませんか？

いきプラ健康ミニ情報

低栄養予防で健康長寿！

元気な高齢者は、しっかりと栄養をとっています。

特に、老化を予防し、免疫力を高めてくれる働きのある栄養素、たんぱく質を、毎日しっかりと摂るように心がけましょう。

70歳を超えたら
食生活のギアチェンジが必要

1日1品は
油を使った料理を

肉、魚、卵、乳製品など
動物性たんぱく質を
十分に



少量ずつでも
3食食べる

食欲がない時は
おかず優先

水分はこまめに
1日1.5ℓを目安に摂取を

参加料
無料♪

わらべうた 親子ダンス教室

申込み受付中

♪スキップを楽しみながら、言葉なども覚えられる♪

日時：5月17日(水) 10:30～11:15

定員：親子15組程度(先着順)

対象：おおむね2歳～就学前のお子様とその保護者



わらべうた親子ダンス教室は、
来年3月まで毎月1回開催します。
1回ごとにお申込みが必要です。
詳しい内容、お申込み日時は、
お問い合わせください。

GWの開館日

(5/1～8の開館日)

5/1(月)：開館日
5/2(火)：休館日
5/3(水)：開館日
5/4(木)：開館日
5/5(金)：開館日
5/6(土)：休館日
5/7(日)：開館日
5/8(月)：休館日

祝日は休まず開館しています。

【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 5月の休館日(2日, 6日, 8日, 9日, 16日, 23日, 30日)

