

見てみて♪

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

4月22日(日) 【演目】

入場無料  
入退場自由

10:00~12:00

福祉施設による  
商品販売あります♪

10:00~ 語り 「真備語りの会まきび」  
10:30~ 民謡・踊り「民謡若竹会」&「萌春会」  
11:30~ カラオケ・舞踊 「まびいきいきプラザプール愛好会」



GOOD NEWS

### 参加費無料 運動教室

- 健康体操 毎週木曜日 13:45~15:15 定員 25名
- 水中運動 毎週木曜日 11:00~12:30 定員 15名



○対象○  
倉敷市内在住でおおむね40歳以上  
及び、介護保険の認定を受けていない人。

#### ●お申込み方法●

- ・4/19(木) 9:00~管理事務所で受付,  
4/20(金) 9:00~電話でも申込可。※先着順
- ・健康体操と水中運動の  
どちらか一方の申込みのみ。
- ・平成29年10月~30年2月に受講した人は,  
4/26(木)9:00~定員に空きがある場合のみ,  
管理事務所, または電話にて受付。※先着順



### 4月開講 運動教室

曜日	教室名	時間	難度 強度
月	らくらくヨガ	10:00~11:00	☆
	脂肪燃焼エクササイズ	13:30~14:30	☆☆☆
水	エンジョイエアロ	9:45~10:45	☆☆☆
	機能改善ヨガ	13:00~14:00	☆☆
木	リフレッシュヨガ (託児なし)	10:00~11:00	☆
	フラダンス	11:15~12:15	☆☆
	やさしい水中運動	14:30~15:30	☆☆
金	リズム&マットで貯筋	10:00~11:00	☆☆
	はじめようクロール	11:30~12:30	☆
	すっきりヨガ (託児付きもあり) ※1	13:30~14:30	☆

4月から、リフレッシュヨガ(木、10時~)の  
託児がなくなります。

新教室 すっきりヨガ(託児付きもあり)  
毎週金曜日 13:30~14:30

ヨガで、心身をリラックスさせたり、疲労回復を  
促します。体も心もすっきりさせてみては...♪

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。

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

引越・気候・新しい職場や仲間、  
変化の多い季節だから...



★ 体温調節をしっかりと  
暑さや寒さも、ストレスの要因になります。



★ 休養をとる  
プライベートも、忙しく  
しすぎないように。



★ 栄養バランスの良い食事をとる  
旬のものを取りましょう。

## 春はメンタルの乱れに要注意!

★ 生活のリズムを整える  
「起きる時間」、「寝る時間」、「朝昼夕の食事時間」  
毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。



看護師 藤木より

## 親子音楽遊び

歌をうたい、楽器に親しみ、  
簡単な知恵遊びも楽しみながら、  
親子でリラクゼーション  
を図ります。



4/23・5/28・6/25  
7/23・8/27・9/24 (月曜日)

- ① グループ 10時半～11時
- ② グループ 11時～11時半

- ♪ 対象 2歳～就学前のお子様とその保護者
- ♪ 参加費 お子様一人1,200円 (1回200円×6回)
- ♪ 定員 各グループ親子12組程度
- ♪ 申込み 3/23(金)10時～管理事務所  
翌日10時～電話可

### 親子の絆(きずな)づくりプログラム

## 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

- ・対象 平成29年11月19日～平成30年3月18日生まれの  
赤ちゃんとお母さん(第1子限定)
- ・料金 参加料無料 別途テキスト代:860円(税込み)
- ・定員 先着16組 ※お子様は、同室で過ごします
- ・時間 13時～15時

5/16(水)  
新しい  
出会い

5/23(水)  
赤ちゃんの  
いる生活

5/30(水)  
赤ちゃん  
との接し方

6/6(水)  
親になると  
ということ

お申込みは随時受付中!

【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(3日, 10日, 17日, 24日)

