

見てみて♪



# まびいきいきプラザ

入場無料  
入退場自由

## まびいきいき プラザまつり

6/18(日)

10時～11時30分

### 《 演 目 》

- 10:00～ 演奏(ジャズ) 「T B Q」
- 10:30～ フラダンス・社交ダンス 「あじさい同好会」
- 11:00～ バトン・ダンス 「ピンキーズ」

※ 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。



♪ 大好評♪

### ☆七夕☆

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

お急ぎください！  
お申込み  
受付中

6/18(日)  
13時～15時

定員  
100名  
(先着順)

詳しくは  
お問い合わせ  
ください

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

健康で長生きするひけつは  
血管を若くたもつこと！

## 血管年齢を若返らせる方法 食べ物編

#### 青背の魚

中性脂肪の上昇を抑える。

#### 大豆・大豆製品

特に納豆はおすすめ。  
ナットウキナーゼには血液をサラサラにする効果あり。

#### 野菜、ネギ類

野菜の抗酸化作用で、老化の原因、活性酸素の働きを抑える。

ネギ類には、血液をサラサラにする効果あり。

#### 食物繊維

(玄米、海藻類、きのこ類、野菜、大豆等。)

コレステロールの上昇を抑える。

#### お茶(緑茶、ウーロン茶、麦茶)

コレステロール、中性脂肪、血糖値の上昇を抑える。血液サラサラ効果もあり。





夏スタート!

# 親子リトミック教室



開催日時：10：30～11：30

## ひまわり組

7/3・7/17・8/7・8/21・9/4

## あさがお組

7/10・7/24・8/14・8/28・9/11・9/25

- 対象 1歳半ごろ～就園前のお子様とその保護者
- 講師 リトミック研究センター認定講師

片岡 由季 先生

- 定員 各クラス 15組程度
- 参加料 **ひまわり組 2,250円** (親子1組)  
**あさがお組 2,700円** (親子1組)
- 申込み **6/3(土)10時から管理事務所にて受付開始。**  
**電話申込みは、6/4(日)10時から。**



## からべうた 親子ダンス教室

♪スキップを楽しみながら、  
言葉なども覚えられる♪

参加料  
無料

- 日時：6月21日(水) 10：30～11：15
- 対象：おおむね2歳～就学前のお子様とその保護者
- 講師：わらべうた親子ダンス講師  
佐藤 久美 先生
- 定員：親子15組程度(先着順)
- 申込み：5/21(日)10時から管理事務所にて。  
電話申込みは、5/22(月)10時から。

詳しい内容は、お問い合わせください。



## 親子で作ろう 七夕かざり

たくさんの笹飾りを作って、軒下に飾れば、  
織姫も彦星も大喜びの七夕になりますね♡

- 日時：7月7日(金) 10：30～11：30
- 内容：親子で作る簡単な笹飾りと七夕の話
- 材料費：100円
- 対象：就学前のお子様とその保護者
- 定員：親子10組程度(先着順)
- 申込み：6/7(水)10時から管理事務所にて。  
電話申込みは、6/8(木)10時から。

## まびいきいきプラザの貸出施設はきれいで低価格!

▼ 貸出施設(予約制) ※他にも広間、多目的室、実践活動室、多目的広場があります。



会議室

片側 370円~/3時間



和室 (全3部屋あり)

1部屋 100円~/3時間



食育活動室

540円~/3時間

まびいきいきプラザはお部屋の貸出をしています。(窓口にて3カ月前の月の初日から申込み受付可)  
いろいろなお部屋がありますので、ご利用目的に合わせて、ぜひご利用ください!

【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 6月の休館日(6日, 13日, 20日, 27日)

