




6 月号

見てみて♪

まびいきいきプラザ

6/24(日)

10:00～
舞踊
「つくし会」

11:00～
和楽器
「真備町三曲
協会」

10:30～
コーラス
「歌声サークル
さつき」

11:30～
フラダンス
「フラ アロハ
モアニ アラ」

まびいきいき プラザまつり

10時～12時

入場無料
入退場自由

軽食・お菓子など
福祉施設による
商品販売あります。

夏は目前！薄着になる前に！

曜日	教室名	時間	難度強度
月	らくらくヨガ	満員御礼	☆
	脂肪燃焼エクササイズ	13:30～14:30	☆☆☆
水	エンジョイエアロ	満員御礼	☆☆☆
	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	満員御礼	☆☆
金	リズム&マットで貯筋	満員御礼	☆☆
	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)	13:30～14:30	☆



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。

まびいきいきプラザ 検索 

- ・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の運動教室！





親子クッキング

↑つきり・つめた〜いシャーベットづくり

〜初めての包丁にもチャレンジ!〜

日時：7月7日(土)
13時~15時



参加料：150円 材料費：150円 (1人あたり)

対象：4歳以上のお子様とその保護者

定員：親子8組程度(先着順)

申込み：6月7日(木)9時~

管理事務所にて、

翌日9時から電話にて受付可



夏野菜で
作ろう!

歌声喫茶

飲み物・
お菓子付

参加料
800円



定員
100名

詳しくは
お問い合わせ
ください

6/3(日) 開催
13時~15時

ふれあい卓球教室(7~9月)

日にち：7/8~9/16 毎週日曜日

時間：①9:25~10:25

②10:30~11:30

対象：①小学生以上で初心者、

または経験が浅い方

②卓球教室に参加したことがある方、

または卓球経験者

定員：各8名程度(先着順)

参加料：1,000円(全10回分)

申込み：6/10(日)9時~窓口にて

翌日9時~電話にて受付



参加料
無料

わらべうた 親子ダンス・運動遊び

スキンシップを楽しみながら、言葉なども覚えられる♪

日時：6月28日(木)10:00~10:45

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・
運動遊びは、9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。



やってみよう♪ かんたんストレッチ

【効果】

肩こりの緩和、疲労回復、
ケガの予防

①肩幅に足を開き、胸の前で手を組む。

②膝を軽く曲げ、背中を丸めながら
大きいボールを抱えこむように
組んだ手を身体から遠ざける。

目線はおへそ。

③気持ちの良いところでとめて

10秒~30秒キープ



①背中後ろで両手を組みます。

②組んだ手を斜め下に伸ばし、
胸は前に突き出します。

③気持ちの良いところでとめて
10~30秒キープ

♪ポイント♪

★息を止めないで

★はずみをつけないで

★痛いところまで伸ばさないで



【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 6月の休館日 (5日, 12日, 19日, 26日)

