

見えてみて♪ まびいきいきプラザ

5月号

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人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(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



5/16(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
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○

5/14(月)～5/30(水)19時まで

○料金 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	休講日
月	① 水慣れ・クロール初級	8	8/13
	② クロール・背泳ぎ	10	
水	③ クロール・背泳ぎ	10	8/15
	④ 4泳法	10	
木	⑤ 水慣れ・クロール初級	8	8/16
	⑥ 4泳法	10	
金	⑦ クロール・背泳ぎ	10	8/17
	⑧ 4泳法	10	
土	⑨ 水慣れ・クロール初級	8	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?

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。



参加者募集中!

平成 30 年 4 月現在で空きのある教室のみ掲載しています。

曜日	教室名	時間	難度強度
月	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	☆☆
金	すっきりヨガ (託児付きもあり)	13:30～14:30	☆

・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。

低栄養予防で健康長寿!

70歳を超えたら、食生活のギアチェンジが必要

いきプラ健康講座

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、毎日しっかり摂るように心がけましょう。

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

1日1品は
油を使った料理を



- ・場 所 こどもひろば
- ・講 師 当館健康運動指導士・保育士
- ・対 象 就学前のお子様とその保護者
- ・定 員 親子 15 組程度(先着順)
- ・申込み 4/11(水)10時~こどもひろば・
管理事務所にて受付
翌日10時~は、電話受付可
- ・問合せ まびいきいきプラザ 電話 698-1555

リズムにのって、
にこにこ笑顔。
親子で楽しいひと時を
過ごしましょう。



5/10(木)

10:30~11:00

♪2ヶ月に一度開催♪

詳しくは、お問合せください!

にこにこエアロ

わらべうた

参加料
無料

親子ダンス・運動遊び

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24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。



GWの開館日

(5/1~8の開館日)

5/1(火): 休館日

5/2(水): 開館日

5/3(木): 開館日

5/4(金): 開館日

5/5(土): 開館日

5/6(日): 休館日

5/7(月): 休館日

5/8(火): 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 Tel.698-1555

開館時間 9:00~22:00 5月の休館日(1日, 6日, 7日, 8日, 15日, 22日, 29日)

