

エアロスタジオ

9月～11月の プール教室予約方法

●予約方法

▼実施期間 9月～12月（3か月全12回）

▼予約期間 8月1日（金）午前9時30分から受付開始【ただし各曜日の教室受付は左記のとおりです。】

・8月1日（金）

・8月2日（土）

・8月5日（火）

・8月6日（水）

・8月7日（木）

・8月8日（金）

・8月9日（土）

・8月10日（日）

・8月11日（月）

・8月12日（火）

・8月13日（水）

・8月14日（木）

・8月15日（金）

●料金のお支払い

・プール受付にて行います。

・3か月単位のお申し込みの為、キャンセルや振替等の対応と返金は

できません。

・施設利用料が必要になりますので、

当日券売機にて購入してください。

・キャンセルされる場合には、事前にお電話ください。
・料金は、予約期間内にお支払いください。

プール教室料金表

	子供・幼児・ ベビー水泳教室	大人水泳教室 アクアビクス アクアサーキット
コース	3か月(12回)	
月会費	6,000円	
定員	20名	
施設利用料	別途施設利用料が必要です	
対象	6か月～中学生	高校生以上

アクアビクス 『無料』体験実施中！

アクアビクスは、音楽に合わせて、水中でエアロビクスを行います。膝や腰に負担がかからず、陸上運動の倍以上の体脂肪燃焼効率を得られます。また、心肺機能の向上もできます。8月中は、『無料』で体験できます。ぜひご利用ください。

●問い合わせ先

事務所

☎0211 FAX0212

社会福祉協議会

☎663166 FAX663164

健診等

健康福祉課 健康増進係

☎669132 FAX667493

保険課 健康診査担当

☎669129

9月～11月の エアロスタジオ教室予約方法

●予約方法

▼実施期間 9月～11月（3か月全12回）

▼予約期間 8月4日（月）～8月20日（水）午前9時30分～午後8時（月曜日は、午前9時～午後4時）

▼予約受付場所 マシンスタジオ窓口にて受付

●料金のお支払い

・マシンスタジオ受付にて行います。

・3か月単位のお申し込みの為、キャンセルや振替等の対応と返金は

できません。

・施設利用料が必要になりますので、

当日券売機にて購入してください。

・キャンセルされる場合には、事前

お電話ください。

・料金は、予約期間内にお支払いください。

●体験教室受講者へ

・体験参加の人は、事前予約・当日予約での参加が可能です。
・体験教室で受講される人は、券売機にて体験教室チケットと施設利用料チケットの2枚を購入してください。体験参加の人は、受講後に次回のご予約は後日、電話や来館時の際にご予約をお願い致します。

・定員に満たない場合には、当日の飛び入りを可能とします。
・キャンセルされる場合には、事前にお電話ください。

※詳しくは、スタッフまでお問い合わせください。

9月～11月 エアロスタジオ教室 3か月(全12回)教室 料金表

項目	ヨガ/エアロビクス/ピラティス/HIP HOP/リズムシャドウ/STEP	Jr. HIP HOP	
コース	3か月(全12回)	3か月(全12回)	
受講料	6,000円	7,500円	
定員	20名	20名	
利用料	※施設利用料が必要です	無料	
対象	高校生以上	小学生～中学生	
項目	スタジオサーキット 介護予防/生活習慣	体験	ショートレッスン
コース	3か月(全12回)	事前予約/当日予約	当日申込
受講料	7,500円	500円(1回)	300円(1回)
定員	10名	5名	20名
利用料	※マシン利用の際には、施設使用料が必要です	※マシン利用の際には、施設使用料が必要です	
対象	一般・65歳以上	高校生以上	高校生以上

※小学生・中学生は、料金設定されていません。受講料のみの金額となります。
※詳しい内容は、電話等で上三川いきいきプラザにてご確認ください。

プールを利用する際、身長130cm未満のお子様は、大人の同伴で利用できます。

■健診【保健センター】

●プレママパパ教室

8月20日(水) 【妊娠生活編】
9月17日(水) 【沐浴編】
受付 午前9時45分～(要予約)
時間 午前10時～正午
担当 健康福祉課健康増進係

●4か月児健診

8月25日(月) 【平成20年4月生】
9月29日(月) 【平成20年5月生】
受付 午後1時～2時
担当 健康福祉課健康増進係

●10か月児健診

8月1日(金) 【平成19年9月生】
9月5日(金) 【平成19年10月生】
受付 午後1時～2時
担当 健康福祉課健康増進係

●1歳6か月児健診

8月8日(金) 【平成19年1月生】
9月12日(金) 【平成19年2月生】
受付 午後1時～2時
持参するもの 母子健康手帳・問診票
担当 健康福祉課健康増進係

●3歳児健診

8月4日(月) 【平成17年7月生】
9月1日(月) 【平成17年8月生】
受付 午後1時～2時
担当 健康福祉課健康増進係

●ベビーカー講座

8月21日(木)・9月18日(木)
時間 午後1時30分～午後3時
場所 健診ホール

担当 健康福祉課子育て支援係

●特定健診・がん検診等

8月2日(土) ・ 8月7日(木)
8月11日(月) ・ 8月26日(火)
8月28日(木) ・ 8月30日(土)
8月31日(日) ・ 9月28日(日)
(要予約)
担当 保険課健康診査担当

■相談事業

●育児相談【育児相談室】

8月6日(水) ・ 8月18日(月)
8月29日(金) ・ 9月3日(水)
9月9日(火) ・ 9月16日(火)
時間 午前10時～正午・午後1時～3時(要予約)
場所 育児相談室
持参するもの 母子健康手帳
担当 健康福祉課健康増進係

●母子の栄養相談【栄養相談室】

8月6日(水) ・ 9月9日(火)
時間 午前10時～正午・午後1時～3時(要予約)
場所 栄養相談室
持参するもの 母子健康手帳
担当 健康福祉課健康増進係

●成人栄養相談【栄養相談室】

8月18日(月) ・ 9月16日(火)
時間 午前10時～正午・午後1時～3時(要予約)
場所 栄養相談室
持参するもの 健康手帳
担当 保険課健康診査担当

●心配ごとなんでも相談【共用相談室】

日時 毎週水曜日午前9時～正午(第5水曜日、祝日を除く)
内容 日常生活上生じる心配ごと、困りごとなど
相談員 民生児童委員・人権擁護委員・行政相談員
担当 社会福祉協議会

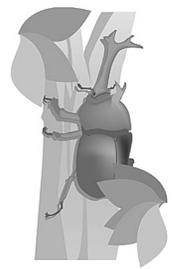
■調理実習【栄養指導室】

●すくすく離乳食教室

8月20日(水) 【平成20年3月生】
9月30日(火) 【平成20年4月生】
受付 午前9時40分～50分(要予約)
時間 午前10時～正午
担当 健康福祉課健康増進係

上三川いきいきプラザの『夏休み学習プログラム』に参加してみませんか！

- わが町を知ろう!上三川町自然探検隊員募集!!
▼日時 = 8月23日(土) 午前9時30分～
▼場所 = 磯川緑地公園南側駐車場集合
●講師 = 深谷兼康先生(植物) 大塚雅之先生(昆虫)
▼対象者 = 町内在住の小学生
▼定員 = 50名(申込受付順)
▼参加費 = 無料



- 読書感想文の書き方教室
▼日時 = 8月24日(日) 午前10時～正午
▼場所 = 上三川いきいきプラザ大会議室
▼講師 = 若杉俊明先生(県立栃木高校教師)
▼対象 = 小・中学校在学学生、保護者
▼定員 = 100名(申込受付順)
▼参加費 = 無料

※どちらとも8月5日(火)から受付になります。
▼問い合わせ先 = 上三川いきいきプラザ
☎ 0211-3470211 FAX 0211-3470212

上三川町中学校総合文化祭

町内3中学校生徒の書道作品・絵画作品・技術家庭作品の展示及び茶会、吹奏楽の演奏等を行います。

▼日時 = 8月21日(木) 午前10時～午後2時

▼場所 = 上三川いきいきプラザ
▼問い合わせ先 = 上三川中学校



☎ 02045-2045 FAX 02045-3490

8月28日は休まず営業いたします 【ただし月曜日は午後5時30分に閉館】