

# エアービックで遊ぼう

## プールからのお知らせ

### ●スイミングスクール

◎平成21年4月1日より水泳教室が変更になります。泳力アンケートと泳力チェックの結果に基づき、級設定を行います。

もちろん、スクール中でも一般のお客様もご利用いただけます。

### ・幼児教室

(3歳以上6歳以下の未就学児)

### ・小・中教室

(6歳以上15歳以下の小・中学生)

※詳細はプール受付まで

### ●スタンプカード実施中

◎日本水泳連盟のイメージキャラクター・パチャポグッズを抽選で10名様にプレゼント!!

▼期間 2月7日(土)～3月28日(土)の土・日・祝日

(土)の土・日・祝日

▼抽選日 3月29日(日)

▼内容 2期間内にスタンプ5個集めると抽選会に参加できます。(平日・教室利用を除き、ご利用一回につき、スタンプを一個押します)

▼対象 小学1年～6年生(身長130cm未満の場合大人同伴となります。)

※プールでは、水泳帽子(スイムキャップ)が必要です。スタンプカードは、プール受付でもらってね。

## マシンスタジオからのお知らせ

### ●KIDS・Jr.HIP HOP

### HIP HOP教室案内

#### 3月の教室

各HIP HOP教室は、すべて一回ずつの体験教室となります。

▼予約・利用方法 2マシンジム受付に直接お越しいただくか、お電話でお申し込みください。ご本人様のみ、ご予約をお受け致します。

※1週間に1教室までのご予約が可能です。教室受講後に次回のご予約をされる場合は、受講日の翌日からお受け致します。

#### 4月からの教室

各HIP HOP教室は、4月～6月(全12回) 6,000円での受講となります。

#### KIDS HIP HOP

【火曜日】 4月7日～6月23日

午後4時30分～5時20分

【水曜日】 4月1日～6月17日

午後4時30分～5時20分

#### Jr.HIP HOP

【木曜日】 4月2日～6月25日

午後4時30分～5時20分

【金曜日】 4月3日～6月19日

午後4時30分～5時20分

※KIDS、Jr.HIP HOPは週一回

## ●問い合わせ先

### 上三川いきいきプラザ

☎570211 FAX570212

### 社会福祉協議会

☎563166 FAX563164

### 健診等

健康福祉課 健康増進係

☎569132 FAX567493

保険課 健康診査担当

☎569129 FAX566868

のどちらかの曜日をお選びください。週二回の場合は料金が倍となります。

### ○HIP HOP

【土曜日】 4月4日～6月20日

午後5時～5時50分

▼申込期間 3月4日(水)～

※定員になり次第締め切り

※お申し込みはご本人のみとなります。

▼申込方法 2階 マシンスタジオへ直接お越しください。

※受講料はお申し込みの際にお支払いください。

### ○子供エアロビック教室案内

4月から子供エアロビック教室を開催します。お子様の年齢に合わせた音楽を使用し、エアロビックスの基本動作で体力・柔軟性・リズム感を養う教室です。

▼日程・受講費 4月～5月(全8回)

4000円での受講となります。

### ○エアロビックで遊ぼう!

対象：幼児(年少～年長)

## 上三川いきいきプラザカレンダー (●印は休館日)

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

  

日	月	火	水	木	金	土
						1 2 3 4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

利用時間＝

プール・マシンスタジオ 午前9時30分～午後9時30分

浴室・大広間・カラオケルーム 午前9時30分～午後10時30分

【木曜日】 4月2日～5月28日

午後3時30分～4時20分

### ○チャレンジ!エアロビック!

対象：小学生(1年生～6年生)

【木曜日】 4月2日～5月28日

午後5時30分～6時20分

▼申込期間 3月5日(木)～

※定員になり次第締め切り

※お申し込みはご本人のみとなります。

▼申込方法 2階 マシンスタジオへ直接お越しください。

※受講料はお申し込みの際にお支払いください。

※教室に関して、詳しくはマシンジムまで、お問い合わせください。

## ■健診等【保健センター】

### ●プレママパパ教室

3月12日(木) 【沐浴編】

4月21日(火) 【妊娠生活編】

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

3月23日(月) 【平成20年11月生】

4月13日(月) 【平成20年12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

3月6日(金) 【平成20年4月生】

4月3日(金) 【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

### ●1歳6か月児健診

3月13日(金) 【平成19年8月生】

4月10日(金) 【平成19年9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

3月2日(月) 【平成18年2月生】

4月6日(月) 【平成18年3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

3月17日(火)・4月14日(火)

時間 午後1時30分～午後3時

場所 健康ホール

担当 健康福祉課子育て支援係

### ●ポリオ

4月17日(金)

【平成20年7月1日～8月31日生】

5月22日(金)

【平成20年9月1日～10月31日生】

受付 午後1時30分～2時30分

持参するもの 母子健康手帳、予診票

担当 健康福祉課健康増進係

## ■相談事業

### ●育児相談【育児相談室】

3月5日(木)・3月11日(水)

3月18日(水)・3月27日(金)

4月2日(木)・4月9日(木)

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】

3月11日(水)・4月9日(木)

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】

3月18日(水)・4月27日(月)

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・行政相談委員

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

3月17日(火) 【平成20年10月生】

4月21日(火) 【平成20年11月生】

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

## ●イベント風呂開催

3月20日(金)～22日(日)の3日間、『ハーブ風呂(ラベンダー)』を開催します。

ハーブ風呂は、昔から病気の治療、健康増進、美容に使われてきました。今回使用するラベンダーは、冷え・疲労・不眠症等に効果があると言われています。

体が温まるハーブ風呂に入って、心と体をリフレッシュしてみたい方はいかがですか！

## ●ポーセラーツ(白磁アート)体験会

白磁にシールのような転写紙を好きなように貼って、自分だけの素敵な作品が出来上がります。今回の体験会では、日常使いできるマグカップを作ります。きっと、自分でもびっくりする、プロのような作品が出来上がりますよ。世界に一つの作品です。楽しく作りましょう。

▼日時 = 4月10日(金)、19日(日)、23日(木)  
午前10時30分～正午

▼場所 = 上三川いきいきプラザ 2F 児童館 創作室

▼参加費 = 2,000円(材料代、焼成代込)

▼定員 = 16名(対象者: 大人の方)

▼受け付け = 上三川いきいきプラザ 事務所受付

## 栄養相談

マシンスタジオで、無料の栄養相談を実施します。

健康づくりに欠かせない食生活について、普段気になっていることや疑問に思っていることなど、お気軽にご相談ください。

▼相談員 = 相野田まり 先生  
(栄養士・ヘルシーライフ推進員)

▼日時 = 3月14日(土)  
午前10時～11時30分

4月から乳幼児健診等は内容の一部変更により、受付時間がくり上げられます。