

上三川いきいきプラザ

●フィットネス会員募集中！

9月から会員種別が増えます。

★デイ会員

＜火＞金・午前9時30分～午後5時まで

一般 4,200円

65歳以上障がい者

3,360円

★レギュラー会員

＜火＞日・午前9時30分～午後10時30分まで 但しマシン・プールは午後9時30分まで

一般 6,300円

65歳以上障がい者

5,040円

※会員はプール・マシン、浴室さらに教室プログラム（一部除く）がお好きな時間に何回でもご利用いただけます。

詳しくは1階の事務所にお問い合わせてください。

●「応急救命教室」

11月に行います。いざ、という時のために訓練は必要です。皆様の参加をお待ちしています。

●「竹細工教室」

お子様と竹とんぼや竹笛作りを楽しみましょう！

▼詳細はいきいきプラザ館内にてお知らせします。

●「マシンジムからのお知らせ」

体力測定を受けていただいた方に目的に合わせたトレーニングメニューを作成していますが、時間帯による混雑緩和のため、9月より、一部を変更します。

＜変更内容＞

・実施前日までの事前予約制になります。（当日のご予約はできません）

・体力測定とトレーニングメニュー作成、それぞれのご予約が必要となります。

＜予約方法等＞

マシンジムに直接お越しいただくか、お電話でご予約をお受けします。

・測定当日は着替えを済ませて、開始5分前までにマシンジムへお越しください。

※日時など、詳しくはマシンジムまでお問い合わせください。

エアロスタジオご利用案内

会員の方は好きなレッスンに参加していただけます（デイ会員の方は、平日午後5時までのご利用となります）。会員でない方も体験教室としてレッスンにご参加いただけます（施設利用料と、体験教室料が必要です）。

レッスンは日曜日（らくらく関節体操・初級エアロピクス）も増えて、たいへん充実した内容となっています。ぜひ、興味のある教室に参加してみてください。

＜受付、ご利用方法＞

・レッスン開始30分前からマシンスタジオ受付にて受付を開始します。マシンスタジオ受付に直接お越しください。

・マシンスタジオも併せてご利用いただけます。

※お子様には、HIPHOPやエアロピクスなどのスクールや、体験教室にご参加いただけます。

※詳しくは、スタッフまでお問い合わせください。

●問い合わせ先

上三川いきいきプラザ	☎(57) 0211	FAX (57) 0212
社会福祉協議会	☎(56) 3166	FAX (56) 3164
健診等		
健康福祉課 健康増進係	☎(56) 9132	FAX (56) 7493
健康福祉課 子育て支援係	☎(56) 9130	FAX (56) 7493
保険課 健康診査担当	☎(56) 9129	FAX (56) 6868

上三川いきいきプラザカレンダー

（●印は休館日になります）

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

開館時間＝

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

プールからのお知らせ

●ベビースイミング

10月～12月 全12回コース

▼申込受付日 9月8日（火）午前9時30分

▼受付場所 上三川いきいきプラザ1階プール受付

▼受講料 6,000円

※お申し込み後のクラスの変更はできません。また、定員になり次第締め切ります。ご了承ください。

●スイミングスクールからのお知らせ

木曜日のスクールの方へお知らせです。

＜8月中にクリアケースにてお知らせをお渡ししています。ご確認願います。＞

①9月24日（木）は休館日のため、お休みです。9月のテストは10月1日（木）に行います。（振替えはありません。）

②9月のスクールが3週のため、10月は5週目の29日（木）もスクールを行います。お気をつけください。

■健診等【保健センター】

●プレママパパ教室

9月17日(木)【沐浴編】
10月23日(金)【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

9月14日(月) 【平成21年5月生】
10月19日(月) 【平成21年6月生】

受付 午後1時～1時30分

担当 健康福祉課健康増進係

●10か月児健診

9月4日(金) 【平成20年10月生】
10月2日(金) 【平成20年11月生】

受付 午後1時～1時30分

担当 健康福祉課健康増進係

●1歳6か月児健診

9月11日(金) 【平成20年2月生】
10月9日(金) 【平成20年3月生】

受付 午後1時～1時30分

担当 健康福祉課健康増進係

●3歳児健診

9月7日(月) 【平成18年8月生】
10月5日(月) 【平成18年9月生】

受付 午後1時～1時30分

担当 健康福祉課健康増進係

●ベビーカークール

9月15日(火)・10月21日(水)
時間 午後1時30分～3時
場所 検診ホール

担当 健康福祉課子育て支援係

●ポリオ

9月18日(金) 【平成20年11月～12月生】
10月16日(金) 【平成21年1月～3月生】

受付 午後1時30分～2時20分

担当 健康福祉課健康増進係

※持ち物(母子健康手帳等)については、ご通知していただきますので、そちらをご確認ください。



■相談事業

●育児相談

9月8日(火)・9月16日(水)
9月25日(金)・9月30日(水)
10月6日(火)・10月15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

●母と子の栄養相談

9月16日(水)・10月15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

9月30日(水)・10月26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

日時 毎週水曜日 午前9時～正午(第5水曜日、祝日を除く)

場所 共用相談室

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

9月29日(火) 【平成21年4月生】
※9月24日(木)から変更になりました。

10月23日(金) 【平成21年5月生】

受付 午前9時40分～50分

時間 午前10時～正午

担当 健康福祉課 健康増進係

■「デノスイーツを作ろう!!」

▼日時 10月14日(水) 午前10時～正午

▼場所 上三川いきいきプラザ 2階児童館内創作室

▼対象 小学生

▼定員 24名

▼参加費 800円

▼申し込み 9月1日(火)～30日(水)

▼受付 上三川いきいきプラザ 1階事務室及び2階児童館

上三川北地域福祉センターカレンダー

(旧願成寺児童館) (●印は休館日になります)

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			●1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
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			

▼問い合わせ先 = ☎(56) 6685

●第6回さくらんぼ教室

『0歳児親子ピクニック』
マッサージュやエクササイズを通してスキンシップをはかり、親子の絆を深めます。

▼日時 9月7日(月)

午前10時30分～11時30分

▼定員 親子20組(先着順)

▼対象 2ヶ月～1歳位(歩行の確立がされていない事)

▼場所 上三川いきいきプラザ 2階エプロビクススタジオ

▼参加費 親子1組500円

(講師料込み・お土産付)

▼受付 上三川いきいきプラザ 2階児童館にて受付中!

※運動のできる服装でお越しください。