

# トニエらきらりんぱ

## ○秋の大人のバスツアー

お待たせしました!!! 大人の方向けのバスツアーです。

軽井沢にある星野リゾートハルニレテラス・村民食堂で信州の美味しさを堪能し、軽井沢レイクガーデンの秋バラで心を癒し、旬のブルーベリー(食べ放題)に舌鼓をうちませんか?

▼日程 9月25日(土)

▼定員 42名(先着順)

▼参加費 8,980円

▼受付 8月1日(日)から

## ○キッズキッチン

▼日時 9月18日(土)午前10時30分～午後1時30分

▼対象 3歳～小学生

▼定員 15名

▼参加費 2,000円

▼持ち物 エプロン・三角巾・上履き・タオル・お箸セット

▼受付 8月7日(土)から

## ○手作り木工教室

手作り風車を作ろう!

▼期日 8月29日(日)

▼対象 小学3年生以上(2人での参加可能)

小学2年生以下(保護者同

伴)

▼定員 24名

▼参加費 500円

▼持ち物 軍手・タオル・汚れてもいい服装

## ○パンクッキング

▼期日 9月9日(木)

▼対象 一般男女

▼定員 24名

▼参加費 1,500円

▼持ち物 エプロン・三角巾・スリッパ・タオル

▼メニュー くるみパン

▼受付 8月7日(土)から

## ○第17回さくらんぼ教室

★0歳児親子ピクス

マッサーシヤ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 8月30日(月)午前10時30分～11時30分

▼定員 親子20組

▼対象 2ヶ月～1歳(歩行の確立がされていないこと)

▼参加費 親子1組500円

▼受付 8月16日(月)から

## ○オリジナルプラバン(キーホルダー)を作ろう!

お菓子作りゲームもあるよ!

▼期日 8月23日(月)午前10時～正午

▼定員 24名

▼対象 小学1～6年生

▼参加費 300円

▼受付 8月7日(土)から

※すべて参加費を添えてお申し込みください。

## プールからのお知らせ

### チャレンジ水泳教室

▼日時 8月22日(日)～8月26日(木)午前9時～9時50分

▼対象 スクール会員 水慣れ 12級(背泳ぎ25メートル)

▼費用 幼児2,500円、小学生3,000円(会員のめ)

▼定員 40名 定員になり次第締め切り

▼持ち物 水着 水泳帽 バスタオル(タオル)

プールにて申込受付中

## スクールからのお知らせ

8月31日(火)はお休みとなります。スクールカレンダーをご確認ください。

※振替対象日外となります。ご注意ください。

## エアロビクススタジオ教室

○先月より、新しく「シェイプ パンプ(バーベルエクササイズ)」と「ZUMBA」のレッスンが始まりました。どちらもシェイプアップが期待できるレッスンです。ぜひ体験してみてください!

○「エアロビクで遊ぼう!」教室が始まっています!

この教室は、跳ぶ・走る・回る・転がる・支えるなど様々な動きを身につけて、リズムや柔軟性といった身体機能の向上を目的とした教室です。体験教室としてレッスンを行っていますので、是非ご参加ください。

▼対象 = 年中～小学1年

▼日程 = 木曜日午後3時30分～4時20分

※教室のスケジュールなど、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。★印は特別開館日になります。)

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

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  
 特別開館日 午前9時30分～午後5時30分

## ■健診等「保健センター」

### ●プレママパパ教室

8月12日(木)【妊娠生活編】  
9月16日(木)【沐浴編】  
受付 午前9時45分～  
(要予約)

時間 午前10時～正午

### ●4か月児健診

8月30日(月)

【平成22年4月生】

9月13日(月)

【平成22年5月生】

受付 午後1時～1時30分

### ●10か月児健診

8月6日(金)

【平成21年9月生】

9月3日(金)

【平成21年10月生】

受付 午後1時～1時30分

### ●1歳6か月児健診

8月20日(金)

【平成21年1月生】

9月10日(金)

【平成21年2月生】

受付 午後1時～1時30分

### ●3歳児健診

8月2日(月)

【平成19年7月生】

9月6日(月)

【平成19年8月生】

受付 午後1時～1時30分

### ●ポリオ

8月27日(金)

【平成21年9月・10月生】

9月17日(金)

【平成21年11月・12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、ご通知いたします。  
で、お知らせ)確認ください。

### ●ベビーカー

8月17日(火)・9月27日(月)

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



## ■相談事業

### ●育児相談

8月5日(木)・8月11日(水)  
8月18日(水)・8月25日(水)  
9月2日(木)・9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

### ●母と子の栄養相談

8月11日(水)・9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

8月25日(水)・9月28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

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

【P27関連記事】

## ■調理実習「栄養指導室」

### ●すくすく離乳食教室

8月19日(木)

【平成22年3月生】

9月16日(木)

【平成22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	日
	1	2	●3	4	5	6	7							
8	9	10	11	12	13	14		9	5	●6	7	8	9	10
	15	16	17	18	19	20	21		12	13	14	15	16	17
	22	23	24	25	26	27	28		19	20	21	22	23	24
	29	30	31						26	27	28	29	30	

▼問い合わせ先 = ☎ (56) 6685

### ●小山地区障がい者相談

支援センターの巡回相談

障がい(身体・知的精神)を問わず、福祉サービスの利用、仕事、日常生活の困りごとなど様々な相談に応じます。

▼開催日 8月19日(木)

▼相談時間 午後1時30分～4時

▼場所 いきいきプラザ 共用相談室

▼その他 予約制(必ず事前

予約を)してください)

▼予約・問い合わせ先 健康福祉課 福祉人権係

☎ (56) 9128

☎ (56) 7493

FAX (56) 7493