

よ三川いきいきプラザ

TEL 57 0211
FAX 57 0212

大人気ミュージカル「美女と野獣」観賞と品川プリンスホテルハブナで豪華ランチバイキング！

▼日程 12月11日(日)

▼参加費 大人11,800円・小学生10,800円・4歳以上9,800円

★巨樹と清流をもとめて奥多摩おかし道ハイキング

▼日程 11月5日(土)

▼参加費 大人6,980円
▼定員 42名(先着順)
申込み受付中

○初級パンクッキング

▼日時 11月18日(金)

午前10時30分～午後1時30分
▼参加費 1,500円

○中級パンクッキング

▼日時 11月17日(木)

午前10時30分～午後1時30分
▼参加費 1,800円

○大人料理教室

～上三川を食らう～

▼日時 11月16日(水)

午前10時30分～
▼参加費 1,000円
▼受付 10月8日(土)～

○大人デコ教室

▼日時 11月24日(木)

午前10時～正午
▼参加費 700円

▼受付 10月27日(木)～

○手作り木工教室

▼日時 10月30日(日)

午前10時～正午、
午後1時～3時

▼対象 小学生3年生以上
(2年生以下は保護者同伴)

▼定員 各24名

申込み受付中

○こどもデコ教室

▼日時 11月12日(土)

午前10時～正午、
午後1時～3時

▼対象 小学生(各16名)

▼参加費 600円

▼受付 10月8日(土)～

○バスボム教室

▼日時 10月29日(土)

午前10時～正午
▼対象 3歳～小学生
(未就学児は保護者同伴)

▼参加費 500円

申込み受付中

○こどもお菓子教室

▼日時 11月5日(土)

午前10時～正午
▼対象 小学生(24名)

▼参加費 1,000円

▼受付 10月1日(土)～

○親子お菓子教室

▼日時 11月19日(土)

午前10時～正午、
午後1時30分～3時30分

▼対象 3才以上親子(各12組)

○キッズキッチン

▼日時 11月26日(土)

午前10時30分～午後1時30分
▼対象 3歳～小学生(20名)

▼参加費 2,000円

▼受付 10月1日(土)～

○ベビーマッサージ教室

▼日時 午前10時～正午

11月8・22日(火)
11月10・24日(木)

▼対象 2～6ヶ月の親子
(火コース)、6ヶ月～1歳の
親子(木コース)

第30回 さくらんぼ教室

○0歳児ピクス

▼日時 10月24日(月)

午前10時30分～11時30分
▼場所 2階エアロスタジオ

▼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 10月10日(月)～

プールから

◎10月11日(火)はスクール休みとなりますので、振替希望の方はお早めにプールの受付までお越しください。10月29日(土)はスクール休みとなり、振替対象外となります。

★浴室からのお知らせ

今月のイベント風呂は、備長炭風呂です。

今月の健康サークルは、4日・11日です。

マシンスタジオ

○10月から「In Body 測定」が、予約なしで測定できます。

〈In Body 測定の流れ〉

①体成分分析(体重、体脂肪率、骨量、水分量、筋肉・脂肪バランス)を測定します。

②測定後、結果をみながら内容を説明します。

▼料金=300円(測定5分 説明10分)

※券売機にて〈In Body 測定〉チケットをご購入ください。

※チケットでマシンスタジオをご利用の方は、施設使用料(420円)が必要です。

エアロピクススタジオ教室

○「子どもの空手教室」の会員を募集しています。

▼対象=小学1年～小学6年

▼月会費=3,780円(年間48回)

※詳しくは、いきいきプラザまでお問い合わせください。

上三川いきいきプラザカレンダー

(●印は休館日)

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

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

■健診等 【保健センター】

健康課 母子健康係 ☎9132

●4か月児健診

10月17日(月) 【平成23年6月生】
11月14日(月) 【平成23年7月生】

●プレママパパ教室

10月20日(木) 【妊娠生活編】
11月22日(火) 【沐浴編】

●10か月児健診

10月7日(金) 【平成22年11月生】
11月4日(金) 【平成22年12月生】

●すくすく離乳食教室

10月13日(木) 【平成23年5月生】
11月22日(火) 【平成23年6月生】

●1歳6か月児健診

10月14日(金) 【平成22年3月生】
11月18日(金) 【平成22年4月生】

●育児相談

10月6日(木)・10月13日(木)
10月18日(火)・10月24日(月)
11月1日(火)・11月10日(木)

●ポリオ

10月21日(金) 【平成23年1・2・3月生】
受付 午後1時～2時20分

※持ち物(母子健康手帳等)については、ご通知してしますので、そちらでご確認ください。



場所 母子健康手帳
持参するもの 母子健康手帳

●母と子の栄養相談

10月6日(木)・11月1日(火)
時間 午前10時～正午・午後1時～3時(要予約)

●成人栄養相談

10月24日(月)・11月21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 健康課 成人健康係 ☎9133

●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

●ベビーサークル

☎3166

1歳未満の赤ちゃん親子を対象とした、仲間づくりのサークルです。

10月31日(月)・11月28日(月)
時間 午後1時30分～午後3時

場所 検診ホール
担当 福祉課 児童福祉係 ☎9130

こころの相談

こころの悩みで困っている方、一人で悩まずご相談ください。カウンセラーが相談に応じます。相談は無料です。

開催日 10月19日(水)
11月20日(日)

相談時間 午後1時30分～4時30分
場所 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 福祉課 福祉人権係 ☎9128

FAX 6688

上三川北地域福祉センター カレンダー

開館時間 = 午前8時30分～正午、午後1時～5時
(●は休館日になります)

10月	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						

11月	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				

▼問い合わせ先 = ☎6685