

トニキプラザ

TEL 57 0211
FAX 57 0212

◎サウナ工事について

いきいきプラザではサウナ工事のため、浴室の利用制限を行っています。皆さんのご理解とご協力をよろしくお願い致します。

・露天風呂が3月31日頃まで利用できません。

・内風呂は現在のところ通常通りご利用いただけますが、工事状況により営業を見合わせる場合もございます。

▼問い合わせ先

●サウナ工事に関すること
福祉課 福祉施設係

☎9145

●浴室の営業に関すること
上三川いきいきプラザ

☎0211

◎親子でスキー・スノーボード遊ぼう

～マウントジーンズ那須～

▼日程 3月10日(土)

▼参加費 大人6,300円
子ども7,300円(午
前スクール含)

▼定員 50名

○パンクッキング

▼日時 2月3日(金)

▼午前10時～午後1時

▼参加費 1,500円

▼受付 1月14日(土)～

○大人料理教室

～基本のおもてなし～

▼日時 2月10日(金)

▼午前10時30分～

▼参加費 2,000円

▼受付 1月14日(土)～

○大人テコ教室

▼日時 1月26日(火)

▼午前10時～11時30分

▼対象 一般男女

▼参加費 1,000円

○手作り木工教室

▼日時 1月29日(日)

▼午前10時～正午、
午後1時～3時

▼対象 小学3年生以上
(2年生以下は保護者同伴)

▼参加費 500円

○こどもテコ教室

▼日時 2月4日(土)

▼午前10時～11時30分
午後1時～2時30分

▼対象 小学生(20名)

▼参加費 600円

○バスボム教室

▼日時 2月11日(土)

▼午前10時～正午

▼対象 3歳～小学生

◎親子お菓子教室

▼日時 2月12日(日)

▼午前10時～正午

▼対象 小学生(24名)

◎キッズキッチン

▼日時 2月4日(土)

▼午前10時30分～午後1時30分

▼対象 3歳～小学生

(未就学児は保護者同伴)

▼参加費 500円

○こどもお菓子教室

▼日時 2月12日(日)

▼午前10時～正午

▼対象 小学生(24名)

▼参加費 1,000円

◎親子お菓子教室

▼日時 2月11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(12組)

▼参加費 1,500円

◎ベビーマッサージ教室

▼日時 2月14・28日(火)

▼2月2・16日(木)

▼午前10時～正午

▼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))

▼参加費 2,000円

▼受付 1月7日(土)

▼対象 3歳～小学生

▼参加費 2,000円

◎ベビーマッサージ教室

▼日時 2月14・28日(火)

▼2月2・16日(木)

▼午前10時～正午

▼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))

▼参加費 2,000円

◎ベビーマッサージ教室

▼日時 2月14・28日(火)

▼2月2・16日(木)

▼午前10時～正午

▼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))

▼参加費 2,000円

◎ベビーマッサージ教室



エアロビクススタジオ教室

○1月から日曜日のレッスンが変わります!

●「ボディスカルプ」

自重負荷での筋力トレーニングで、週ごとに鍛える部位を変えながら全身の筋力を高めます。

※「レッグヒップシェイプアップ」から変更

▼時間=午前11時40分～

●「はじめてSTEP」

ステップ台(踏み台)を使い音楽に合わせて昇降運動を行います。膝や腰に負担をかけずに運動効果が期待されます。

※「初級エアロビクス」から変更

▼時間=午後1時30分～

▼受付・ご利用方法=

・レッスン開始 15分前からマシンスタジオにて受け付けします。

・詳しくは、スタッフまでお問い合わせください。

☆プールから

スクール開始は1月4日(水)からとなります。1月10日(火)は休館日となります。振替対象日となりますので、お早めに手続きをお願いします。

◎第33回さくらんぼ教室
節分 豆まき大会
▼日時 1月30日(月)
▼午前10時30分～正午
▼場所 大会議室
▼対象 1歳～3歳の親子
▼参加費 1組1,000円

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月	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				
2月	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				

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

2月20日(月)～27日(月)までの8日間は、メンテナンス休館日となります。

■健診等【保健センター】

健康課 母子健康係 ☎9132

●4か月児健診

1月16日(月)【平成23年9月生】

2月13日(月)【平成23年10月生】

●10か月児健診

1月6日(金)【平成23年2月生】

2月3日(金)【平成23年3月生】

●1歳6か月児健診

1月13日(金)【平成22年6月生】

2月10日(金)【平成22年7月生】

●3歳児健診

1月10日(火)【平成20年12月生】

2月6日(月)【平成21年1月生】

受付 午後0時30分～1時30分

●ポリオ

1月20日(金)

【平成23年4・5・6月生】

2月17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、「ご通知してきますので」ご確認ください。



●プレママパパ教室

1月15日(日)【沐浴編】

2月14日(火)【妊娠生活編】

受付 午前9時40分～50分

(要予約)

時間 午前10時～正午

●すくすく離乳食教室

1月19日(木)【平成23年8月生】

2月9日(木)【平成23年9月生】

受付 午前9時40分～50分

(要予約)

時間 午前10時～正午

場所 栄養指導室

●育児相談

1月5日(木)・1月12日(木)

1月17日(火)・1月26日(木)

2月2日(木)・2月8日(水)

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

●母と子の栄養相談

1月12日(木)・2月8日(水)

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

●成人栄養相談

1月26日(木)・2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 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

担当 社会福祉協議会

☎3166

●ベビーサークル

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。

1月23日(月)・2月29日(水)

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 1月15日(日)

2月15日(水)

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

☎6868

FAX 6868

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)

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

▼問い合わせ先 = ☎6685