

上三川いきいきプラザ

●フィットネス会員募集中！

スポーツの秋！いきいきプラザで走って、泳いで、お風呂に入りましょう！！
プール、マシン、浴室さらに教室プログラムをご利用いただけます！

▼月会費

★レギュラー会員

一般 6,300円

65歳以上・障がい者 5,040円

★デイ会員

一般 4,200円

65歳以上・障がい者 3,360円

▼ご利用時間

レギュラー会員

火曜日～日曜日 午前9時30分～午後10時30分

(マシン、プールのご利用は午後9時30分まで)

デイ会員

火曜日～金曜日 午前9時30分～午後5時

▼問い合わせ先 上三川いきいきプラザ1F事務所

★プールからのお知らせ

大人水泳教室が始まりました。初級・中級クラス各12回コースで泳ぎをマスターしよう！

スポーツの秋から始めよう！！詳しくはプール受付まで。

☆スクールから

スクールのテスト不合格通知は、幼児のみとなっています。ご了承ください。

ご不明な点がございましたら、プール受付までお申し出ください。

・会員登録入れのカードケースの中身は毎回チェックをしてください。

・振替等は、その月内、1回のみにとなりますので、ご了承ください。



エアロスタジオご利用案内

○10月からスタジオ教室のスケジュールが増えました！

これまでのレッスンに加え、土曜日のレッスンが増えました。ぜひ、興味のある教室に参加してみてください。

「太極拳入門」

毎週土曜日 午前9時30分～10時20分 定員20名

▼内容＝深くゆっくりとした呼吸により、身体や血液の流れを良くし新陳代謝を促進させます。

▼受付、ご利用方法＝

・マシンジム受付に直接お越しください。

・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。(一部除く)

この教室は予約制となっており、体験人数にも限りがあります。

※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
						1	2
						3	4
10月	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					

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

秋の体験プログラム

①親子リトミック

▼日時 10月～12月(全9回)

★びよびよクラブ(1歳児)

午前10時～10時50分

★びよびよんクラブ(2歳児)

午前11時～11時50分

(日程の詳細はいきいきプラザ1F事務所にあります)

▼参加費 親子1組

4,500円(3か月分)

②竹細工教室 竹とんぼ 竹笛を作ろう！

▼日時 10月25日(日) 午前9時30分～11時30分

▼対象 小学生(1、2年生は保護者同伴です)

▼参加費 300円

③米粉でドーナツ・ピザを作ろう！

▼日時 11月11日(水) 午前10時～午後3時

▼メニュー 米粉ドーナツ、米粉ピザ

▼対象 大人の方

▼参加費 1,500円

※定員になり次第締め切らせていただきます

※お申し込みは、上三川いきいきプラザ1F事務所

午前9時30分～午後8時まで

(休館日は午前9時30分～午後5時まで)

■健診等〔保健センター〕

●プレママパパ教室

10月23日(金)【妊娠生活編】

11月18日(水)【沐浴編】

受付Ⅱ午前9時45分～

(要予約)

時間Ⅱ午前10時～正午

担当Ⅱ健康福祉課健康増進係

●4か月児健診

10月19日(月)

【平成21年6月生】

11月16日(月)

【平成21年7月生】

受付Ⅱ午後1時～1時30分

担当Ⅱ健康福祉課健康増進係

●10か月児健診

10月2日(金)

【平成20年11月生】

11月13日(金)

【平成20年12月生】

受付Ⅱ午後1時～1時30分

担当Ⅱ健康福祉課健康増進係

●1歳6か月児健診

10月9日(金)

【平成20年3月生】

11月20日(金)

【平成20年4月生】

受付Ⅱ午後1時～1時30分

担当Ⅱ健康福祉課健康増進係

●3歳児健診

10月5日(月)

【平成18年9月生】

11月2日(月)

【平成18年10月生】

受付Ⅱ午後1時～1時30分

担当Ⅱ健康福祉課健康増進係

●ベビーカースクール

10月21日(水)・11月11日(水)

時間Ⅱ午後1時30分～3時

場所Ⅱ検診ホール

担当Ⅱ健康福祉課子育て支援係

●ポリオ

10月16日(金)

【平成21年1月～3月生】

1月22日(金)

【平成21年4月～6月生】

受付Ⅱ午後1時30分～2時20分

担当Ⅱ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、ご通知していま

すので、そちらでご確認ください。

さい。



■相談事業

●育児相談

10月6日(火)・10月15日(木)

10月20日(火)・10月26日(月)

11月4日(水)・11月10日(火)

時間Ⅱ午前10時～正午

午後1時～3時(要予約)

場所Ⅱ育児相談室

持参するものⅡ母子健康手帳

担当Ⅱ健康福祉課健康増進係

●母と子の栄養相談

10月15日(木)・11月10日(火)

時間Ⅱ午前10時～正午

午後1時～3時(要予約)

場所Ⅱ栄養相談室

持参するものⅡ母子健康手帳

担当Ⅱ健康福祉課健康増進係

●成人栄養相談

10月26日(月)・11月24日(火)

時間Ⅱ午前10時～正午

午後1時～3時(要予約)

場所Ⅱ栄養相談室

持参するものⅡ健康手帳

担当Ⅱ保険課健康診査担当

●心配ごとなんでも相談

日時Ⅱ毎週水曜日午前9時

～正午(第5水曜日、祝日を

除く)

場所Ⅱ共用相談室

内容Ⅱ日常生活上生じる心

配ごと、困りごとなど

相談員Ⅱ民生児童委員・人権

擁護委員・行政相談委員

担当Ⅱ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

10月23日(金)

【平成21年5月生】

11月26日(木)

【平成21年6月生】

受付Ⅱ午前9時40分～50分

時間Ⅱ午前10時～正午

担当Ⅱ健康福祉課 健康増進係

まごころ

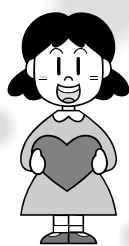
～善意銀行～(敬称略)

匿名 1,000円

【福祉作業所ふれあいの会】

皆さんのあたたかいこころ

さしあげがとていいます。



普通救命無料講習会

『AED』の文字や言葉はよく見慣れてきました。当施設にも設置されています。ぜひ、AEDを知って、いざという時に役立てまじょう。

▼日時Ⅱ11月23日(月)

午前9時～正午

参加費Ⅱ無料

▼申込みⅡ10月6日(火)

午前9時30分から

1階事務所または、お電話で受け付めます。たくさんのお待ちしています。

▼問い合わせ先Ⅱ上三川いきいきプラザ事務局

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
					1	2
					3	4
10	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		

▼問い合わせ先 = ☎ (56) 6685