

上三川いきいきプラザ

第2回水泳教室

12月から第2回水泳教室が始まりました。水曜日の午後3時から幼児水泳を設けました。定員に満たない教室は、随時受け付けします。

⑧ 1月よりフィットネス会員がスタートします。プール水泳教室は別途ご予約でのお申し込み、教室料金が必要となります。なお、会員の人は、ワンポイントレッスンを無料で受講になれます。
▼定員等 11人10分間で定員5名まで

1月からスタート

『上三川いきいきプラザ(フィットネス)会員』

12月16日(火)より、事務所にて受け付けを開始します。

すべてのレッスン(教室一部を除く)が自由に参加できます。プール・マシン・浴室、何回でも利用できます。ぜひ、上三川いきいきプラザ(フィットネス)会員になってお得に美・健康を継続しましょう。

▼月会費＝

- ・一般(中学生を除く15歳以上の人)…6,300円(税込)
- ・65歳以上・障がい者…5,040円(税込)

です。⑨会員以外の方は、有料となります。】

▼ワンポイントレッスン日時

- ワンポイントレッスン
- ⑧ 火曜日 午前10時
- ⑨ 金曜日 午後7時30分
- ワンポイントレッスン(アクアビクス・水中運動&ウォーキングと同時開催)
- ⑧ 火曜日：午後7時30分
- ⑨ 木曜日：午前10時
- ⑧ 金曜日：午後1時30分
- ⑨ ぜひ一度ご参加ください。詳しくは、プール受付まで！

■エアロビクススタジオ

1月より導入される上三川いきいきプラザ(フィットネス)会員は、すべてのレッスンを自由に参加できます。⑨レッスンのご予約や、料金は頂きません。ぜひ、興味のある教室に参加してみてください。

●受付・利用方法

- ⑧ マシンジム受付に直接お越しください。
- ⑨ レッスン開始30分前からマシンスタジオ受付にて受け付けを開始します。
- 会員でない人は、体験教室としてレッスンに参加できます。(施設利用料チケットと、体験教室チケットが必要です。)
- ご予約の必要はありません。

※詳しくは、スタッフまでお問い合わせ

●問い合わせ先

上三川いきいきプラザ

☎57 0 2 1 1 FAX57 0 2 1 2

社会福祉協議会

☎56 3 1 6 6 FAX56 3 1 6 4

健診等

健康福祉課 健康増進係

☎56 9 1 3 2 FAX56 7 4 9 3

保険課 健康診査担当

☎56 9 1 2 9 FAX56 6 8 6 8

■マシンスタジオ

⑧ これまでと同様にチケットでもご利用いただけます。

■栄養相談

⑧ マシンスタジオで、無料の栄養相談を実施します。健康づくりに欠かせない食生活について、普段気になっていることや疑問に思っていることなど、お気軽にご相談ください。

● 担当 相野田まり 先生(栄養士・ヘルシーライフ推進員)

● 日時 12月27日(土) 午前10時～11時30分

■「12月」プール「時間変更」のお知らせ

12月より「12月にプール」は、日曜日午前中に変更になりましたので、一般の人は午後よりご利用いただけます。

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

利用時間＝

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

フィットネス商品の販売

⑧ マシンスタジオで、フィットネス商品(ウェア、シューズ、プロテイン等)の販売をしています。⑨ カタログでの注文販売も開始しましたので、ぜひご利用ください。



■健診等【保健センター】

●プレママパパ教室

12月18日(木) 【妊娠生活編】

1月19日(月) 【沐浴編】

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

12月22日(月) 【平成20年8月生】

1月26日(月) 【平成20年9月生】

受付 午後1時～2時

担当 健康福祉課健康増進係

●10か月児健診

12月5日(金) 【平成20年1月生】

1月9日(金) 【平成20年2月生】

受付 午後1時～2時

担当 健康福祉課健康増進係

●1歳6か月児健診

12月12日(金) 【平成19年5月生】

1月16日(金) 【平成19年6月生】

受付 午後1時～2時

担当 健康福祉課健康増進係

●3歳児健診

12月1日(月) 【平成17年11月生】

1月13日(火) 【平成17年12月生】

受付 午後1時～2時

担当 健康福祉課健康増進係

●ベビーカー

12月17日(水)・1月14日(水)

時間 午後1時30分～午後3時

担当 健康福祉課子育て支援係

●ポリオ

12月9日(火) 【平成20年1月1日～3月31日生】

12月10日(水)

【平成20年4月1日～6月30日生】

受付 午後1時30分～2時30分

持ち物 母子健康手帳、予防票

担当 健康福祉課健康増進係

●特定健診・がん検診等

2月3日の特定検診等についてはまだ空きがございます。

受診希望の人は保険課健康診査担当までご連絡ください。

担当 保険課健康診査担当

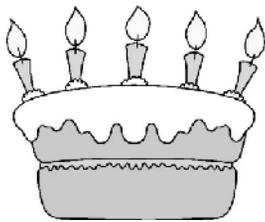
■相談事業

●育児相談【育児相談室】

12月2日(火)・12月11日(木)

親子ケーキ教室

親子ケーキ教室を開催します。



▼日時 = 12月14日(日)
午後1時～4時

▼場所 = 2階 栄養指導室

▼対象 = 小学生以上の
お子様と保護者

▼定員 = 12組

▼参加費 = 2,000円

▼講師 = レストラン ブルージュ
宮澤 康貴 先生

加費はお申し込みの際にお支払いください。

▼申し込み・問い合わせ先 =
上三川いきいきプラザ



12月19日(金)・12月24日(水)

1月8日(木)・1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【栄養相談室】

12月2日(火)・1月8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【栄養相談室】

12月19日(金)・1月20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【共用相談室】

日時 毎週水曜日午前9時～正午(第5水曜日、祝日を除く)

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】

●離乳食教室

12月18日(木) 【平成20年7月生】

1月23日(金) 【平成20年8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