

上三川いきいきプラザ

健康ストレッチとお風呂

●日時 11月14日～12月5日の毎週
金曜日 午前11時～正午

●場所・定員 2階大会議室・30名
●持ち物 運動ができる服装、タオル、飲み物(ふた付き)、入浴準備品

●料金 1回分300円(お申し込みは4回分の1,200円税込となります)
●予約方法 事前予約(マシンスタジオに直接お越しください。)
※11月13日(木)締め切り

『AED』を知って触って身につけよう！ ～普通救命教室～

今回は石橋地区消防組合上三川分署の救急隊員の方々の協力のもと、この教室を実施します。随時募集していますので、リピーターのかたも、ぜひご参加ください。

いざというときのために訓練は、必要です。

▼日時= 11月24日(月)振替休日 午前9時～正午
▼場所= 2階大会議室
▼申し込み・問い合わせ先= 上三川いきいきプラザ

休息セラピー (マッサージ)

11月22日(土)開始

▼日時= 毎週金、土、日曜日

⑤⑥ 午後1時～午後8時

▼場所= 2階 リラクゼーションルーム

▼内容=

⑤⑥・ボディーセラピー 15分 1,000円

⑤⑥・ボディーセラピー 30分 2,000円

・ボディーセラピー 45分 3,000円

・フットセラピー 45分 3,500円

⑤⑥・フェイスセラピー 45分 3,500円

⑤⑥※前日の11月21日(金)は、お一人様10分間無料体験を行います。

⑤⑥ この機会にぜひお越しください。

▼申し込み・問い合わせ先= 上三川いきいきプラザ



11月22日(土)から

⑤⑥たびたび時間の変更、誠に申し訳ありません。12月よりここに「プール」は日曜日午前中に移動になりました。⑤⑥一般の方は正午よりご利用いただけます。ご了承願います。



●問い合わせ先

事務所

☎⑤⑦0 2 1 1 FAX⑤⑦0 2 1 2

社会福祉協議会

☎⑤⑥3 1 6 6 FAX⑤⑥3 1 6 4

健診等

健康福祉課 健康増進係

☎⑤⑥9 1 3 2 FAX⑤⑥7 4 9 3

保険課 健康診査担当

☎⑤⑥9 1 2 9 FAX⑤⑥6 8 6 8

竹細工教室を開催！ ※随時募集中！

⑤⑥青空のもと元気よく竹トンボを飛ばそう！

⑤⑥ドラえもんのとけコプターに負けないぞ!!!

⑤⑥また、竹笛の素敵な音色に聴き入ろう♪

▼日時= 11月30日(日) 午前9時30分～11時30分

▼場所= 児童館

▼内容= 竹トンボと竹笛を作ります。

▼申し込み・問い合わせ先= 上三川いきいきプラザ



マシンスタジオ内で フィットネス商品 販売開始

⑤⑥ マシンスタジオで、フィットネス商品の販売を開始しました。

ウエア、シューズ、プロテイン等の販売をしています。ぜひ、ご利用ください。

▼申し込み・問い合わせ先= 上三川いきいきプラザ



上三川いきいきプラザカレンダー (●印は休館日)

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

開館時間= 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【保健センター】

●プレママパパ教室

11月12日(水) 【沐浴編】

12月18日(木) 【妊娠生活編】

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

11月25日(火) 【平成20年7月生】

12月22日(月) 【平成20年8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

11月14日(金) 【平成19年12月生】

12月5日(金) 【平成20年1月生】

受付 午後1時～2時

生命の貯蓄体操 ～初心者教室開催～

●日時 = 毎週火曜日

午後7時～9時

▼場所 = いきいきプラザ中会議室

●参加費 = 無料

▼問い合わせ先 =

生命の貯蓄体操普及会上三川支部

代表 田淵子力江 宅

☎ 3 2 4 6

担当 健康福祉課健康増進係

●1歳6か月児健診

11月21日(金) 【平成19年4月生】

12月12日(金) 【平成19年5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

11月4日(火) 【平成17年10月生】

12月1日(月) 【平成17年11月生】

受付 午後1時～2時

担当 健康福祉課健康増進係

●ベビーカーサークル

11月18日(火) ・ 12月17日(水)

時間 午後1時30分～午後3時

場所 健康ホール

担当 健康福祉課子育て支援係

●特定健診・がん検診等

11月15日(土) ・ 11月16日(日)

11月18日(火) ・ 11月20日(木)

11月22日(土) (要予約)

※各検診について料金がかかります。

※1月28日及び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ので、

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】

11月5日(水) ・ 11月13日(木)

11月19日(水) ・ 11月27日(木)

12月2日(火) ・ 12月11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

●母子の栄養相談【栄養相談室】

11月13日(木) ・ 12月2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 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】

11月19日(水) ・ 12月19日(金)

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

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

▼申し込み期間 = 11月11日(火)

【定員になり次第締め切らせて頂きます】

▼申し込み方法 =

1階 事務所へ直接

お越しください。

※参加費はお申し込み

の際にお支払くださ

い。

▼問い合わせ先 =

上三川いきいきプラザ



●心配ごとなんでも相談【共用相談室】

●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】

●すくすく離乳食教室

11月18日(火) 【平成20年6月生】

12月18日(木) 【平成20年7月生】

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