

よ三川いきいきプラザ

健康ストレッチ体操教室+お風呂セット

- ⑤ストレッチ体操の後には、お風呂でサッパリ！しましょう。
- ⑥要介護予防運動指導認定員が指導します。

▼日時 11月14日・21日・28日・12月5日
(毎週金曜日) 午前11時～正午 (50分レッスン)

⑧血圧測定でレッスン時間が多少異なります。

⑨場所 2階 大会議室

⑩定員 30名

⑪持ち物 運動ができる服装、タオル、飲み物(ふた付)、入浴準備品

⑫料金 11回分300円(お申し込みは4回分の1、2000円税込となります)

⑬教室とお風呂をご利用いただけますのでお得です♪

⑭お支払いは、マシンスタジオにて予約期間内にお願います。

⑮予約方法 事前予約(マシンスタジオ受付に直接お越しください。)

⑯予約期間 10月21日(火)～11月13日(木) 午前9時30分～午後8時

⑰詳しくは、スタッフまでお問い合わせください。

エアロスタジオ体験教室案内

- ①エアロスタジオ3か月教室を開催しますが定員に満たない教室は、体験教室として、1レッスン毎の参加も可能です。ぜひご参加ください。

②予約方法 事前予約・当日予約(マシンジム受付に直接お越しいただくか、お電話でお申込みください。)

③予約期間 各教室の一週間前から当日まで

④体験教室を受講後、次週分のご予約は翌日からとなります。

⑤詳しくは、スタッフまでお問い合わせください。

エアロスタジオお薦めレッスン

「シェイプアップ編」

⑥スポーツの秋!みんなでいい汗流してみませんか。

●STEP: ステップ台を使って踏み台昇降運動で効率よく下半身をシェイプアップ!

●リズムシャドウ: カッコイイ音楽に合わせてボクシングのパンチ動作で楽しくシェイプアップ!

●親子エアロ: 親子でエアロビック遊びを楽しみながらシェイプアップ!

●問い合わせ先

事務所

☎0211 FAX0212

社会福祉協議会

☎3166 FAX3164

健診等

健康福祉課 健康増進係

☎9132 FAX7493

保険課 健康診査担当

☎9129 FAX6868

プールからのお知らせ

⑧各クラス、定員に満たないクラスは今までと同じ1回500円プラス施設利用料でご利用になれます。

⑨詳しくはプール受付まで。

アクアビクスで健康づくり!!

アクアビクスインストラクターの奥山彰先生を9月から迎え、充実した教室を開催しています。

教室開催中でも、一般のお客様もご利用いただけます。

⑩開催日 =

⑪火曜日【午後1時～水中運動&ウォーキング・午後2時～大人水泳 初級】

⑫金曜日【午前10時～アクアビクス・午前11時～大人水泳 初級】

●奥山 彰 インストラクター経歴

○インストラクターを養成する指導認定員です。

⑬保有資格…健康運動士、JAF A(日本フィットネス協会)【アクアエクササイズ・トレーナー、エアロビクスインストラクター】、日本コアコンディショニング協会認定コアコンディショニング・グループ・インストラクター

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		2	3	●4	5	6	7	8
							3		9	●10	11	12	13	14	15
							4		16	●17	18	19	20	21	22
							5		23	24	●25	26	27	28	29
							6		30						30
							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								

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

10月21日（火）【妊娠生活編】

11月12日（水）【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

10月27日（月）【平成20年6月生】

11月25日（火）【平成20年7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

10月3日（金）【平成19年11月生】

11月14日（金）【平成19年12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

10月10日（金）【平成19年3月生】

11月21日（金）【平成19年4月生】

受付 午後1時～2時

持参するもの 母子健康手帳・問診票

担当 健康福祉課健康増進係

●3歳児健診

10月6日（月）【平成17年9月生】

11月4日（火）【平成17年10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

10月17日（金）・11月18日（火）

時間 午後1時30分～午後3時

場所 健診ホール

担当 健康福祉課子育て支援係

●フツ素塗布

10月23日（木）午後1時～4時

対象者 平成14年4月2日～平成17年

4月1日生

担当 健康福祉課健康増進係

●特定健診・がん検診等

10月5日（日）・10月8日（水）いき

いきプラザ

10月6日（月）多功コミュニティセン

ターになります。（要予約）

※各検診について料金がかります。

担当 保険課健康診査担当

■相談事業

●育児相談【育児相談室】

10月2日（木）・10月15日（水）

10月22日（水）・10月30日（木）

11月5日（水）・11月13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】

10月15日（水）・11月13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】

10月2日（木）・11月19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 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】

時間 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

10月21日（火）【平成20年5月生】

11月18日（火）【平成20年6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

プレママ・パパ教室日程

変更のお知らせ

10月20日（月）↓10月21日（火）

ご希望の方は事前の予約が必要

になります。日程等をよく確認の

上、お越しください。

すくすく離乳食教室日程

変更のお知らせ

10月20日（月）↓10月21日（火）

ご希望の方は事前の予約が必要

になります。日程等をよく確認の

上、お越しください。

お問い合わせ先

健康福祉課 健康増進係

☎9132

介護予防事業

【口・歯の無料相談会】

『歯つらつ教室』開催のお知らせ

▼日時＝

10月16日（木）
午前9時30分～正午

●場所＝

上三川いきいきプラザ
保健センター

●対象者＝

おおむね65歳以上

●内容＝

- ・歯科相談
- ・歯科検診
- ・歯科医師講話
- ・歯の手入れについての実習など

●定員＝

先着30名（参加申し込み要）
費用は無料です

●問い合わせ先＝

☎保険課 高齢者支援係

☎9129☎



11月開催予定…竹を使って世界にひとつだけの竹とんぼ・竹笛をつくろう！ 対象＝小学生