

上三川いきいきプラザ

『フィットネス会員システム』開始！

⑤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・浴室が何回でも利用できます。3月末まで事務手数料無料で受け付けいたしておりますので、ぜひ、皆様、この機会にご入会ください。

⑥入会時には、月会費2か月分、身分証明書、口座番号、印かん(銀行印)が必要となります。

⑦詳しくは事務所までお問い合わせください。

プールからのお知らせ

『第3回水泳教室』

(全8回)のお知らせ

●料金 4,000円+施設利用料金

●申込方法 ⑧受講希望教室の曜日に直接プール受付にお越しください。なお、電話での申し込みはできませんのでご了承ください。

⑨受付は、午前9時30分からとなります。

⑩受講料は、申し込み時にお支払いください。

⑪定員になり次第締め切らせていただきます。

▼申込日=下記のとおり

開催曜日	申込開始日	教室開催日
火曜日	1月13日	1月27日、2月3・17・24日、3月3・10・17・24日
水曜日	1月14日	1月28日、2月4・18・25日、3月4・11・18・25日
木曜日	1月15日	1月29日、2月5・19・26日、3月5・12・19・26日
金曜日	1月16日	1月30日、2月6・20・27日、3月6・13・20・27日
土曜日	1月17日	1月31日、2月7・21・28日、3月7・14・21・28日

⑫※12月プールタイムスケジュールを参照ください。

⑬定員に満たない教室は、申込日以降も受け付けいたします。

⑭キャンセルに関しましては、予約後の返金、予約の変更はできません。

⑮お休みをされたコースの振替はいたしません。

マシンスタジオからのお知らせ

⑯1月より会員制(フィットネス)が導入されました。これまでと同様にチケットでもご利用頂けます。

休息セラピー

- ▼場所= 2階リラクゼーションルーム
- ▼開催曜日= 金曜日～日曜日 午後1時～8時
- ◆ボディセラピー
 - ⑰頭、目、肩、腰、手、足などお疲れになっている箇所を心身からもみほぐしていきます。
 - ・15分【1,000円】、30分【2,000円】、45分【3,000円】
- ◆フットセラピー
 - ⑱アロマクリームで足の裏を刺激しながらリンパを流し、免疫力UP(フットバス付き)
 - ・45分【3,500円】
- ◆フェイスセラピー
 - ⑲顔のツボを押し毛穴の奥の汚れをスッキリ取り去るパック付きのつやびかお肌になるフェイシャルマッサージです。(心が元気になるお茶つき)
 - ⑳・45分【3,500円】

- ⑳会員でない人は、体験教室として
- ㉑受付・ご利用方法 ㉒
- ㉓マシンジム受付に直接お越しください。
- ㉔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。
- ㉕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ください。
- ㉖⑳ツソンにご参加いただけます。(施設使用料チケットと、体験教室チケットが必要です。)

●問い合わせ先

上三川いきいきプラザ
 ☎570211 FAX570212
 社会福祉協議会
 ☎563166 FAX563164
 健診等
 健康福祉課 健康増進係
 ☎569132 FAX567493
 保険課 健康診査担当
 ☎569129 FAX566868

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

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

■健診等【保健センター】

●プレママパパ教室

1月19日(月) 【沐浴編】

2月18日(水) 【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

1月26日(月) 【平成20年9月生】

2月23日(月) 【平成20年10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

1月9日(金) 【平成20年2月生】

2月6日(金) 【平成20年3月生】

『メタボ撃退！ バランス料理教室』 参加者募集

▼日時 = 1月20日(火)・27日(火)、2月5日(木)
の3日間

午前10時～午後1時(受付:午前9時45分～)

▼場所 = 上三川いきいきプラザ 栄養指導室

▼費用 = 1回 300円

▼内容 = 保健師・管理栄養士の講話、調理実習

▼申し込み・問い合わせ先 =

町食生活改善推進協議会事務局 ☎ 9 1 3 2

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

1月16日(金) 【平成19年6月生】

2月13日(金) 【平成19年7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

1月13日(火) 【平成17年12月生】

2月2日(月) 【平成18年1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

1月14日(水)・2月17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

●ポリオ

2月19日(木)

【平成20年1月1日～3月31日生】

2月20日(金)

【平成20年4月1日～6月30日生】

受付 午後1時30分～2時20分

持ち物 母子健康手帳、予約票

担当 健康福祉課 健康増進係

●特定健診・がん検診等

1月28日(水)・2月3日(火)

※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】

1月8日(木)・1月15日(木)

1月20日(火)・1月29日(木)

2月5日(木)・2月10日(火)

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】

1月8日(木)・2月10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

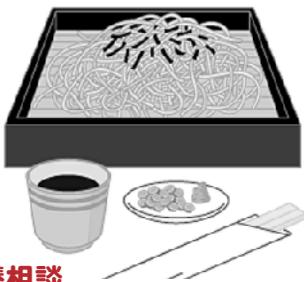
●成人栄養相談【栄養相談室】

1月20日(火)・2月17日(火)

イベント情報

そば打ち体験教室【2月実施予定】

詳細は、2月号でお知らせいたします。
おいしいそばを作って、食べて堪能しましょう！



栄養相談

マシンスタジオで、無料の栄養相談を実施します。健康づくりに欠かれない食生活。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。

▼相談員 = 相野田まり 先生
(栄養士・ヘルシーライフ推進員)

▼日時 = 1月24日(土)
午前10時～11時30分

▼問い合わせ先 =
上三川いきいきプラザ
☎ 0 2 1 1

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

1月23日(金) 【平成20年8月生】

2月18日(水) 【平成20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

担当 健康福祉課 健康増進係