

# よ三川いきいきプラザ

TEL 0211 0211  
FAX 0211 0212

○親子も！大人も！らくらくバスツアー

★一度は観てみたい！劇団四季ライオンキング鑑賞ツアー

▼日程 9月18日(日)

▼定員 42名(先着順)

▼参加費 大人12,800円(中学生以上)

▼小人9,800円(小学生)

▼幼児8,800円

※+5,000円で座席のラックアップができます。

○初級パンクッキング

▼日時 9月9日(金)

▼午前10時30分～午後1時30分

▼参加費 1,500円

▼対象 一般男女(24名)

▼受付 8月13日(土)～

○中級パンクッキング

▼日時 9月8日(木)

▼午前10時30分～午後1時30分

▼参加費 1,800円

▼対象 一般男女(24名)

▼受付 8月13日(土)～

○大人料理教室

～上三川を食らう～

▼日時 9月14日(水)

▼午前10時30分～

▼対象 一般男女

▼参加費 1,000円

▼受付 8月13日(土)～

▼受付 8月13日(土)～

○大人デコ教室

▼日時 9月22日(木)

▼午前10時～正午

▼対象 一般男女

▼参加費 700円

▼受付 8月25日(木)～

○手作り木工教室

▼日時 8月28日(日)

▼午前10時～正午

▼午後1時～3時

▼対象 小学3年生以上(2年生以下は保護者同伴)

▼定員 各20名

○子どもデコ教室

▼日時 9月10日(土)

▼午前10時～正午

▼午後1時～3時

▼対象 小学生(16名)

▼参加費用 800円

○バスボム教室

▼日時 8月27日(土)

▼午前10時～正午

▼対象 3歳～小学生(未就学児は保護者同伴)

▼参加費 500円

○子どもお菓子教室

▼日時 9月10日(土)

▼午前10時～正午

▼対象 小学生(24名)

▼受付 8月1日(月)～

▼参加費 1,000円(軽食付き)

▼受付 8月6日(土)～

○親子お菓子教室

▼日時 9月17日(土)

▼午前10時～正午

▼午後1時30分～3時30分

▼対象 3才以上親子(各12組)

▼受付 8月6日(土)～

○キッズキッチン

▼日時 9月25日(日)

▼午前10時30分～午後1時30分

▼対象 3歳～小学生

▼参加費 2,000円

▼受付 8月6日(土)～

○ベビーマッサージ教室

▼日時 9月13・27日(火・コース)

9月8・29日(木・コース)

各教室午前10時～正午

▼対象 2～6ヶ月の親子(火・6ヶ月～1歳の親子(木)

○夏休み小学生イベント

▼日時 8月22日(月)

▼午前10時～正午

▼対象 小学生

▼内容 ステンドゥちわわり

▼参加費 300円

▼受付 8月1日(月)～

## プールから

8月30日(火)・31日(水) スイミングスクールは休みとなります。振替対象外です。で、お間違えのないようお願い致します。

## チャレンジ教室開催

8月24日(水)～8月28日(日) 定員になり次第締め切りますのでお早めにお申込みください。

## 浴室からのお知らせ

今月のイベント風呂は桃の花です。  
実施期間 8月19日(金)～21日(日)

## マシンスタジオ

○「In Body 測定」を実施しています。

「In Body」とは、身体の体重・骨量水分量・体脂肪率・筋肉・脂肪バランスがグラフや数値で表されるものです。理想の身体づくり、健康管理、慢性疾患の予防に役立ちます。

<測定の流れ>

- ①In Body で測定と体成分分析
- ②測定結果の説明、結果用紙のお渡し

▼料金=300円

▼予約方法=前日までに、マシンスタジオ受付又はお電話でご予約ください。

※詳しくはマシンスタジオにお問い合わせください。

▼受付・ご利用方法=

- 会員→インボディチケットをご購入ください。
- 一般→施設使用料とインボディチケットをご購入ください。

※開始5分前までに支度を整え、受け付けまでおこしください。

## 上三川いきいきプラザカレンダー (●印は休館日)

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

開館時間= (★は特別開館日) 午前9時30分～午後5時30分  
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

8月18日(木) 【妊娠生活編】

9月15日(木) 【沐浴編】

受付 午前9時40分～50分

(要予約)

時間 午前10時～正午

### ● 4か月児健診

8月22日(月)

【平成23年4月生】

9月12日(月)

【平成23年5月生】

受付 午後0時30分～1時30分

### ● 10か月児健診

8月5日(金)

【平成22年9月生】

9月2日(金)

【平成22年10月生】

受付 午後0時30分～1時30分

### ● 1歳6か月児健診

8月12日(金)

【平成22年1月生】

9月9日(金)

【平成22年2月生】

受付 午後0時30分～1時30分

### ● 3歳児健診

8月1日(月)

【平成20年7月生】

9月5日(月)

【平成20年8月生】

受付 午後0時30分～1時30分

### ● ポリオ

8月19日(金)

【平成22年9・10月生】

9月16日(金)

【平成22年11・12月生】

受付 午後1時～2時20分

※持ち物(母子健康手帳等)については、「ご通知していただきますので、そちらで」ご確認ください。

担当 健康課 母子健康係



### ● ベビーサークル

1歳未満の赤ちゃん親子を対象とした、仲間づくりのサークルです。

8月30日(火)

9月28日(水)

時間 午後1時30分～午後3時

場所 検診ホール

担当 福祉課 児童福祉係

## 相談事業

### ● 育児相談

8月3日(水)・8月8日(月)

8月17日(水)・8月26日(金)

9月6日(火)・9月14日(水)

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 健康課 母子健康係

### ● 母子の栄養相談

8月3日(水)・9月6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 健康課 母子健康係

### ● 成人栄養相談

8月26日(金)・9月26日(月)

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 健康課 成人健康係

### ● 心配ごとなんでも相談

日時 毎週水曜日午前9時～正午(第5水曜日、祝日を除く)

場所 共用相談室

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

### ● こころの相談

こころの悩みで困っている方、一人で悩まずご相談ください。カウンセラーが相談に応じます。相談は無料です。

開催日 8月17日(水)

9月18日(日)

相談時間 午後1時30分～4時30分

場所 共用相談室

その他 予約制(必ず事前予約をしてください)

予約・問い合わせ先

福祉課 福祉人権係

☎ 9128

FAX 6688

## 調理実習

### 【栄養指導室】

#### ● すくすく離乳食教室

8月25日(木)

【平成23年3月生】

9月15日(木)

【平成23年4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 健康課 母子健康係

## 問い合わせ先

福祉課 児童福祉係

☎ 9130

健康課 成人健康係

☎ 9133

健康課 母子健康係

☎ 9132

社会福祉協議会

☎ 3166

## 上三川北地域福祉センター カレンダー

開館時間 = 午前8時30分～正午、午後1時～5時  
(●は休館日になります)

日	月	火	水	木	金	土
8月	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
	31					
9月	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

▼問い合わせ先 = ☎ 6685