

エアースタジオ

夏休みイベントのお知らせ

●理科おもしろ実験・工作
～ためしてみよう～
空気のカ

夏休みにお友達と一緒に科学の実験で楽しんでみませんか。学校の授業とは違う体験ができますよ。工作も行いますので、夏休みの宿題にもピッタリ。

▼日時 8月9日(日)
午前10時～正午

▼定員 50名

▼対象 小学4～6年生

▼参加費 無料

▼受付 上三川いきいきプラザ1階事務所

●オリジナルプラバンを
作ろう！

夏休みの思い出にキーホルダーを作りませんか？楽しい読み聞かせ、お菓子のつかみ取りもあるよ！

▼日時 8月10日(月)

午前10時～正午

▼定員 20名(先着順)

▼対象 小学校1～6年生
場所 上三川いきいきプラザ2階児童館、創作室
参加費 300円
▼受付 上三川いきいきプラザ2階児童館

●第5回さわぐらんどぼ教室
～親子エアロ～

楽しい音楽に合わせてエアロビクスを取り入れた親子遊びをしてみませんか！

▼日時 8月24日(月)

午前10時30分～午前11時30分

▼定員 親子20組(先着順)

▼対象 1歳半～3歳児

▼場所 上三川いきいきプラザ2階エアロスタジオ

参加費 親子1組500円

子ども1人増しにつき200円

▼受付 8月7日(金)から

上三川いきいきプラザ2階児童館

児童館図書コーナーにある図書が新たに24冊増えました。

エアロスタジオご利用案内

●スタジオ教室

日曜日もレッスンが増えました！

★らくらく関節体操＝午前10時30分～

午前11時30分 定員30名

関節と言われる部分は一箇所だけではないので、その部分をほぐし固まった関節や筋肉を動きやすくします。

★初級エアロビクス＝午前11時45分～

午後12時35分 定員25名

音楽に合わせて、楽しく有酸素運動をおこないます。初めてエアロビクスされる方におすすめです。

▼受付・ご利用方法＝

・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。マシンスタジオ受付に直接お越しください。

・マシンスタジオも併せてご利用いただけます。

●問い合わせ先

上三川いきいきプラザ

☎(57) 0211

FAX (57) 0212

社会福祉協議会

☎(56) 3166

FAX (56) 3164

健診等

健康福祉課 健康増進係

☎(56) 9132

FAX (56) 7493

健康福祉課 子育て支援係

☎(56) 9130

FAX (56) 7493

保険課 健康診査担当

☎(56) 9129

FAX (56) 6868

上三川いきいきプラザカレンダー

(●印は休館日、★印は特別開館日午後5時30分閉館)

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

開館時間＝

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

プールからのお知らせ

●夏季短期水泳教室を受講された方へ

スイミングスクール申し込み時に終了証を提示していただく。水着と帽子をプレゼント！

8月入会時のみとなります。

入会時に用意いただく物

・月会費 2ヶ月分

・事務手数料 1,050円

(税込)

・身分証明書(保険証など)

・口座番号(足利銀行、栃木

銀行、うつのみや農協のいずれか)

・銀行お届出印

・スナップ写真(顔がタテ3cm

×2.4cm以内で)本人と判別

できる写真)

▼申し込み 上三川いき

きプラザ1階事務所

●スイミングスクールから
のおねがい

会員証の透明ファイルにお知らせが入っていましたら、目を通していただき、次回レッスン時には会員証のみが透明ファイルに入っているようお願いいたします。

■健診等〔保健センター〕

●プレママパパ教室

8月18日(火)【妊娠生活編】
9月17日(木)【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

8月17日(月) 【平成21年4月生】
9月14日(月) 【平成21年5月生】

受付 午後1時～1時30分

担当 健康福祉課健康増進係

●10か月児健診

8月7日(金) 【平成20年9月生】
9月4日(金) 【平成20年10月生】

受付 午後1時～1時30分

担当 健康福祉課健康増進係

●1歳6か月児健診

8月21日(金) 【平成20年1月生】
9月11日(金) 【平成20年2月生】

受付 午後1時～1時30分

担当 健康福祉課健康増進係

●3歳児健診

8月3日(月) 【平成18年7月生】
9月7日(月) 【平成18年8月生】

受付 午後1時～1時30分

担当 健康福祉課健康増進係

●ベビーカースクール

8月6日(木)・9月15日(火)
時間 午後1時30分～3時
場所 検診ホール

担当 健康福祉課子育て支援係

●ポリオ

8月28日(金) 【平成20年9月～10月生】
9月18日(金) 【平成20年11月～12月生】

受付 午後1時30分～2時20分

担当 健康福祉課健康増進係

※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、そちらをご確認ください。



■相談事業

●育児相談

8月4日(火)・8月19日(水)
8月26日(水)・8月31日(月)
9月8日(火)・9月16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 健康福祉課健康増進係

●母子の栄養相談

8月4日(火)・9月16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 母子健康手帳

担当 健康福祉課健康増進係

■調理実習〔栄養指導室〕

●すくすく離乳食教室

8月18日(火) 【平成21年3月生】
9月29日(火) 【平成21年4月生】

※9月24日(木)から変更になりました。

受付 午前9時40分～50分

時間 午前10時～正午

担当 健康福祉課 健康増進係

●成人栄養相談

8月31日(月)・9月30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

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

隣保相談

地域住民の生活上の相談、人権にかかわる相談に応じます。

▼日時 8月8日・22日(土)

午前10時から正午

▼場所 東館南集会所

▼相談員 吉澤正博 相談員

▼問い合わせ先 健康福祉課 福祉人権係

☎(56) 9128

上三川北地域福祉センターカレンダー

(旧願成寺児童館) (●印は休館日になります)

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

▼問い合わせ先 = ☎(56) 6685

フィットネス・デイ会員 スタートのお知らせ

9月1日(火)からデイ会員が始まります!!

プールマシン・浴室(人工温泉)、教室レッスンが何回でも夕方までご利用できます。

▼利用時間 火曜日～金曜日

午前9時30分～午後5時

▼月会費 一般 4,200円

65歳以上・障がい者

3,360円

▼受付 8月15日(土)から

上三川いきいきプラザ1階事務所

▼問い合わせ先 上三川いきいきプラザ1階事務所