

上三川いきいきプラザ

○親子お菓子教室

・親子のふれあいのなかで手作りの喜び、手作りの楽しさを感じてみませんか？

▼講師Ⅱ菊地 寿子先生

洋菓子を中心に和菓子、パンなど家庭で作れるお菓子教室を15年前から主宰しています。

▼内容Ⅱりんごのケーキ2種(バター使用とサラダオイル使用)・紅茶付き

▼日時Ⅱ11月14日(土)

午前10時～午後1時

▼対象Ⅱ親子(小学生以上)

▼参加費Ⅱ

親子1組 3,000円

▼持ち物Ⅱエプロン・三角巾・容器(持ち帰り用)・スリッパ・タオル

▼受付Ⅱ1階事務所まで。

○普通救命講習会

『AED』の文字や言葉はよく見慣れてきました。ぜひ、AEDを知って、いざという時に役立てましょう。

▼日時Ⅱ11月23日(月)

午前9時～正午(予定)

▼場所Ⅱ2階大会議室

▼参加費Ⅱ無料

▼申込みⅡ1階事務所まで。お電話での受付も承ります。

○第8回さくらんぼ教室

・パパ親子ピクス

力強いパパとダイナミックにスピード感あふれる親子ピクス(パパといっしょ)に参加してみませんか？

▼日時Ⅱ11月29日(日)

午後3時～4時

▼定員Ⅱ親子20組(先着順)

▼対象Ⅱ2歳～未就学児とパパ

▼場所Ⅱエアロピクススタジオ

▼参加費Ⅱ親子1組 500円

(講師料込み・お土産付き)

▼持ち物Ⅱ室内シューズ、フエイスタオル、飲み物(蓋付きのもの)

▼受付Ⅱ11月3日(火)～

受付開始 2階児童館にて

●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

(●印は休館日になります)

日	月	火	水	木	金	土
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					

日	月	火	水	木	金	土
			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						

開館時間＝

プール・マシンスタジオ

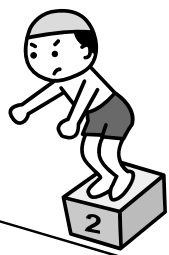
午前9時30分～午後9時30分

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

カードケースに入れてお知らせしましたとおり、11月24日(火)は休館日になるため、17日(火)がテスト日になります。11月14日(土)までに特別振替を行ってください。



エアロスタジオご利用案内

○10月からスタジオ教室のスケジュールが新しくなっています！

ぜひ、興味のある教室に参加してみてください。

「太極拳入門」

毎週土曜日

午前9時30分～10時20分

定員20名

▼内容Ⅱ深くゆっくりとした呼吸により、身体や血液の流れを良くし新陳代謝を促進させます。若い方から年配の方まで、ご参加いただけます。

「レッグヒップシェイプアップ」

毎週日曜日

午後0時50分～1時35分

定員20名

▼内容Ⅱ太ももとお尻の筋肉トレと、セルリンパマッサージを行います。引き締まったヒップラインをつくります。

▼受付Ⅱご利用方法Ⅱ

マシンジム受付に直接お越しください。

・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。

※詳しくは、スタッフまでお問い合わせください。

■健診等(保健センター)

●プレママパパ教室

11月18日(水)【沐浴編】
12月13日(日)【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16日(月)
【平成21年7月生】
12月21日(月)

【平成21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

●10か月児健診

11月13日(金)
【平成20年12月生】
12月4日(金)

【平成21年1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

11月20日(金)
【平成20年4月生】
12月11日(金)

【平成20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

●3歳児健診

11月20日(月)
【平成18年10月生】
12月7日(月)

【平成18年11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

11月11日(水)・12月17日(木)
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

1月22日(金)
【平成21年4月～6月生】
2月19日(金)

【平成21年1月～3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、ご通知してま

すので、そちらでご確認ください。



■相談事業

●育児相談

11月4日(水)・11月10日(火)
11月19日(木)・11月24日(火)
12月2日(水)・12月10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

11月10日(火)・12月10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

11月24日(火)・12月24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 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

■調理実習(栄養指導室)

●すすく離乳食教室

11月26日(木)
【平成21年6月生】
12月15日(火)

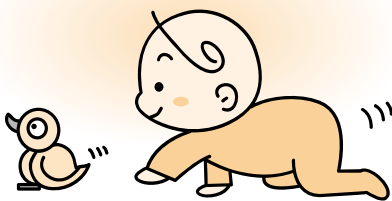
【平成21年7月生】

受付 午前9時40分～50分

時間 午前10時～正午 (要予約)

担当 健康福祉課 健康増進係

場所 健康福祉課 健康増進係



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

▼問い合わせ先 = ☎ (56) 6685

●小山区障がい者相談支援センターの巡回相談

障がい(身体・知的・精神)を
問わず、福祉サービスの利用、
仕事、日常生活の困りごとなど
様々な相談に応じます。

▼開催日 11月19日(木)

▼相談時間 午後1時30分
～4時

▼場所 上三川いきいきプ
ラザ共用相談室

▼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 健康福祉課 福祉人権係

☎ (56) 9128

☎ (56) 7493

FAX (56) 7493