

エニクスお風呂プラザ

マシINSTAジオからのお知らせ

4月からスタジオ教室のスケジュールが異なります！

エアロビクス・ヨガ・kidsHIPHOP・JrHIPHOP・HIPHOPなどの時間を増やし、新たに「ダンスエアロ」やお子様向けのレッスン、「チャレンジ！エアロビック」・「エアロビックであそぼう！」を加えて、充実した内容になっています。

ぜひ、興味のある教室に参加してみてください。

▼受付、ご利用方法

- ①マシINSTAジオ受付に直接お越しください。
- ②レッスン開始30分前からマシINSTAジオ受付にて受け付けを開始します。
(kidsHIPHOP・JrHIPHOP・HIPHOP・チャレンジ！エアロビック・エアロビックであそぼう！は除く)

※会員でない人は、体験教室としてレッスンにご参加いただけます。(施設利用料チケットと、体験教室チケットが必要です)

※『kidsHIPHOP・JrHIPHOP・HIPHOP OP (3か月教室)』

『チャレンジ！エアロビック

・エアロビックであそぼう！

(2か月教室)』は、体験教室としても参加できます。この

教室は予約制となっております、体験人数にも限りがあります。

※詳しくは、スタッフまでお問い合わせください。



プールからののお知らせ

4月1日から上三川いきいきプラザスイミングスクールがスタートしました。

随時スイミングスクール会員募集中です。

※定員になり次第締め切らせていただきます。ご了承ください。

タイムスケジュールも新しくなりましたので、ぜひご利用ください。(ホームページ等でご確認ください)

●フィットネス会員募集中!!

○一般の人は…

各種教室

初心者水泳
水中運動&ウォーキング
アクアビクス
アクアサーキット
マスターズ

500円

ショートレッスン

ワンポイントレッスン
クロール
背泳ぎ
平泳ぎ
バタフライ

300円

+ 施設使用料 (420円)

○フィットネス会員は…

『各種教室・ショートレッスン+施設利用料金(420円)』

はどれでも『無料』です。

何度受けてももちろん料金はかかりません。

プール以外にも、マシINSTAジオやお風呂などの施設が無料で利用できます。

●問い合わせ先

上三川いきいきプラザ	☎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
健康福祉課 子育て支援係	☎9130	FAX7493
保険課 健康診査担当	☎9129	FAX6868

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	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

利用時間＝

プール・マシINSTA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

▼料金＝

一般6,300円、65歳以上・障がい者5,040円

※初回事務手数料1,050円がかかります。

詳しい内容は事務所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

4月21日(火)【妊娠生活編】

5月21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

4月13日(月)

【平成20年12月生】

5月18日(月)

【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

●10か月児健診

4月3日(金)

【平成20年5月生】

5月1日(金)

【平成20年6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

4月10日(金)

【平成19年9月生】

5月8日(金)

【平成19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

●3歳児健診

4月6日(月)

【平成18年3月生】

5月11日(月)

【平成18年4月生】

受付 午後1時～1時30分

担当 健康福祉課健康増進係

●ベビーカークル

4月14日(火)・5月19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

4月17日(金)

【平成20年7月1日

～8月31日生】

5月22日(金)

【平成20年9月1日

～10月31日生】

受付 午後1時30分～2時20分

持ち物 母子健康手帳、予診票

担当 健康福祉課健康増進係



■相談事業

●育児相談【育児相談室】

4月2日(木)・4月9日(木)

4月16日(木)・4月27日(月)

5月7日(木)・5月12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】

4月9日(木)・5月12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】

4月27日(月)・5月29日(金)

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

4月21日(火)

【平成20年11月生】

5月26日(火)

【平成20年12月生】

受付 午前9時40分～

(要予約)

時間 午前10時～正午

担当 健康福祉課 健康増進係



平成21年度

「3歳児よい歯のコンクール」

参加者募集

▼応募条件

①親と子のよい歯のコンクール

平成20年4月1日から平成21年

3月31日までの間に3歳児健康

診査を受け、むし歯がなく健康

な幼児とその親

②3歳児よい歯のコンクール

平成20年4月1日から平成21年

3月31日までの間に3歳児健康

診査を受け、むし歯がなく健康

な幼児

▼審査方法

①第1次審査：町が3歳児健康

診査の結果などに基づいて審査

を行います。応募多数の場合は

5月11日(月)の3歳児健診で

歯科検診を行います。

②第2次審査：県南健康福祉セ

ンターで歯科検診等を行います。

③第3次審査：歯科検診等を含

めた県審査を行います。

▼応募方法・期限 健康福祉課

にある所定の申込用紙に記入の

上、4月末日までに役場健康福

祉課に申し込んでください。(母

子手帳を持参してください)

▼問い合わせ先

健康福祉課 健康増進係

☎9132