

# エアーロビクススタジオ

プールからのお知らせ

マシンスタジオからのお知らせ

## ●ここにプール

④ 1月より日曜日午前9時30分～11時30分のここにプールも他の教室同様、一般のお客様もご利用いただけます。

## ●プール教室

④ 毎週火曜日に行っていた体験教室が終了し、他曜日と同じ水泳教室となりました。

④ 『第3回水泳教室』（全8回）が始まりました！

④ 定員に満たない教室は、申込日以降も受け付けています。また、体験ご希望の方は、随時受け付けを行っておりますのでプール受付までお問い合わせください。

## ●エアロビクススタジオ教室

④ いつでも、どなたでも、お好きなレッスン(12回教室のkidsHIPHOP、JrHIPHOP、HIPHOPを除く)に参加していただけます。

④ 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

④ マシンジム受付に直接お越しください。

④ レッスン開始30分前からマシンスタジオ受付にて受け付けを開始します。

④ 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)

④ 詳しくは、スタッフまでお問い合わせください。

## フィットネス会員募集中！

1月より会員制がスタートしました。

プール・マシン・浴室さらに教室プログラム(一部除く)がお好きな時間、月何回でもご自由にご利用いただけます。体力作り、ストレス発散、メタボ対策などお考えの方、この機会にご入会ください。

### ▼月会費＝

一般6,300円

65歳以上・障がい者5,040円

※事務手数料は先着500名様無料です。

入会時には、月会費2か月分、身分証明書、口座番号、銀行印が必要となります。

詳しくは事務所までお問い合わせください。

※これまでと同様にチケットでもご利用いただけます。

## そば打ち体験教室

そば打ち体験教室を開催します。どなたでもご参加いただけます。台所に立つ機会の少ないお父さん、料理に興味のあるお子様、ご夫婦でなど…この機会に、そば打ち体験をしてみませんか？

▼日時＝ 2月22日(日)

午前10時～午後2時

▼参加費＝2,000円(1組)

▼持ち物＝エプロン、スリッパ

▼定員＝6組(1組2名)

▼場所＝2階 栄養指導室

▼先生＝星野 恒男さん

▼問い合わせ先＝

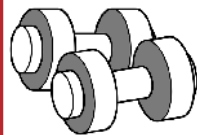
上三川いきいきプラザ

1階 事務所

午前9時～午後8時

(休館日 午後9時～午後5時)

※お子様もご参加いただけます。大人1名様に対し、お子さんは2名までとさせていただきます。



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

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

2月は1週間メンテナンス休館があります。ご注意ください。

## ■健診等【保健センター】

### ●プレママパパ教室

2月18日(水) 【妊娠生活編】

3月12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

2月23日(月) 【平成20年10月生】

3月23日(月) 【平成20年11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

2月6日(金) 【平成20年3月生】

3月6日(金) 【平成20年4月生】

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

2月13日(金) 【平成19年7月生】

3月13日(金) 【平成19年8月生】

受付 午後1時～2時

持参するもの 母子健康手帳・問診票

担当 健康福祉課健康増進係

### ●3歳児健診

2月2日(月) 【平成18年1月生】

3月2日(月) 【平成18年2月生】

受付 午後1時～2時

担当 健康福祉課健康増進係

### ●ベビーカー検

2月17日(火)・3月17日(火)

時間 午後1時30分～午後3時

場所 健康ホール

担当 健康福祉課子育て支援係

## ヘルスサポーター養成講習会 参加者募集

肥満や生活習慣病を予防するためには、バランスのよい食生活を心がけていくことが大切です。食生活改善推進員と一緒に食事バランスガイドについて学び、ヘルシー料理を作ってみませんか？

▼日時 = 2月12日(木)、2月27日(金)の2日間  
午前9時30分～午後1時

▼場所 = 上三川いきいきプラザ 栄養指導室

▼対象 = 成人女性

▼内容 =

- ・食生活と健康に関するミニ講話
- ・調理実習
- ・試食

▼持ち物 = エプロン、  
バンダナ、米1合、スリッパ

▼参加費 = 1回500円

▼申し込み先 =

町食生活改善推進協議会事務局  
(健康福祉課内) ☎9132



### ●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30分

持参するもの 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】

2月5日(木)・2月10日(火)

2月17日(木)・2月26日(木)

3月5日(木)・3月11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【栄養相談室】

2月10日(火)・3月11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

### ●成人栄養相談【栄養相談室】

2月17日(火)・3月18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【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

2月18日(水) 【平成20年9月生】

3月17日(火) 【平成20年10月生】

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

## 栄養相談

マシスタジオで、無料の栄養相談を実施します。

健康づくりに欠かせない食生活について、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 = 2月28日(土)  
午前10時～11時30分