

トニニニきらきらプラザ

○親子リトミック教室

▼日時 4月6月、月・水・木
金コース各コース全9回

1 歳児 午前10時～10時50分
2 歳児 未就園児
午前11時～11時50分

▼対象 1 歳児～未就園児
▼定員 1 歳児・22名、
2 歳児・20名

▼参加費 親子1組
4,500円・9回分

※途中からのお申込みも受付いたします。

▼場所 2階大会議室

○キッズキッチン

▼日時 5月22日(土)

▼対象 3 歳～小学生 料理をしたことない気持ちのあるお子様

▼定員 20名

▼参加費 2,000円

▼持ち物 エプロン・三角巾・上履き・タオル・お箸セット

▼受付 4月3日(土)
午前9時30分から

○音楽教室

月々金に少々空きが広がります。
1階事務室にて受付しています。

○第13回さくらんぼ教室

0 歳児ヒokus

▼日程 4月26日(月)

午前10時30分～11時30分

▼対象 2 か月～1 歳位 歩行が確立されていない事

▼定員 親子20組(先着順)

▼持ち物 ママ用室内シューズ・バスタオル・フェイスタオル・飲物(蓋つきの物)

▼参加費 親子1組 500円(講師

料込、お土産付き)
▼受付 2 階児童館

4月10日(土)～

※運動の出来る服装でお越しください。

○パンクッキング

▼日時 5月13日(木)

▼対象 一般男女

▼定員 24名

▼参加費 1,500円

▼持ち物 エプロン・三角巾・スリッパ・タオル

▼受付 4月10日(土)
午前9時30分から

○イベント風田

5月ゴールデンウィークにイベント風田開催します！

プールからお知らせ

新プログラム増えました！
アクアダンベルアラカルト

前半は、ウォーターダンベルを使い筋力トレーニング。
後半は、日によって限定のレッスン(リラクゼーション・さらにハードなトレーニング・レクリエーション...)となります。

▼日時 毎週水曜日、

午後1時～1時50分

※水に顔を付けられないので泳げない方も楽しくご参加いただけます。

スイミングスクールから

スイミングスクール1周年

記念入会キャンペーン

受付中!!

先着100名様に水着とキャップをプレゼント中です。

※定員になり

次第締め切り

せていただき

ます。



エアロスタジオ教室

◎4月より、スタジオ教室のスケジュールが増えます!
これまでのレッスンに加えて、日曜日のレッスンが増えました。また、内容を新たにスタートするレッスンもあります。皆様のご参加をお待ちしています!

シェイプエアロ

毎週日曜日 * 午後3時～3時50分
定員25名

ヨガ

毎週日曜日 * 午後4時～4時50分
定員30名

ママのコアメイク 骨盤調整に有効なピラティス・ストレッチ

毎週火曜日 * 午前9時30分～10時20分
定員25名

※3歳までのお子様は一緒に入室できます。

●受付、ご利用方法

・マシンジム受付に直接お越しください。
※詳しくは、スタッフまでお問い合わせください。

●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)

GW中も営業します。

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
4月	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	
5月	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

■健診等「保健センター」

●プレママパパ教室

4月15日(木)【妊娠生活編】

5月11日(火)【沐浴編】

受付 午前9時45分～

(要予約)

時間 午前10時～正午

●4か月児健診

4月12日(月)

【平成21年12月生】

5月17日(月)

【平成22年1月生】

受付 午後1時～1時30分

●10か月児健診

4月22日(金)

【平成21年5月生】

5月7日(金)

【平成21年6月生】

受付 午後1時～1時30分

●1歳6か月児健診

4月9日(金)

【平成20年9月生】

5月14日(金)

【平成20年10月生】

受付 午後1時～1時30分

●3歳児健診

4月5日(月)

【平成19年3月生】

5月10日(月)

【平成19年4月生】

受付 午後1時～1時30分

●ポリオ

4月16日(金)

【平成21年7月・8月生】

5月21日(金)

【平成21年9月・10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ま

すので、そちらでご確認ください。

●ベビーカー

4月23日(金)・5月26日(水)

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



■相談事業

●育児相談

4月6日(火)・4月13日(火)

4月21日(水)・4月28日(水)

5月6日(木)・5月13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

4月6日(火)・5月13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

4月28日(水)・5月28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

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

●すくすく離乳食教室

4月20日(火)

【平成21年11月生】

5月11日(火)

【平成21年12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	日
					1	2	3						1	
4	●5	●6	7	8	9	10		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			30	31					

▼問い合わせ先 = ☎ (56) 6685

●小山地区障がい者相談

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 4月15日(木)

▼相談時間 午後1時30分

～4時

▼場所 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

FAX (56) 7493