

とよこはみいきいきプラザ

いきプラ秋のバスツアー

○ライオンキング鑑賞ツアー

お台場で、船の科学館見学
↓フランス料理の鉄人坂井シ
エフのピストロでランチバイキ
ング↓劇団四季ライオンキン
グ鑑賞と盛りだくさんのツア
ーです。

お子さん連れでもご友人
同士でも。いつかは観たいと
思っていたライオンキングを
是非この機会に!

▼日程 10月30日(土)・31
日(日)

▼定員 各日42名(先着順)

▼参加費 大人12,800
円、小学生9,800円、幼児
8,800円、2歳以下3,
000円

▼受付 受付中です

○キッズキッチン

▼日時 11月20日(土)

午前10時30分～午後1時
30分

▼対象 3歳～小学生

▼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 10月2日(土)から

○手作り木工教室

ハロウィングッズを作ろう!

▼日時 10月31日(日)

午前10時～正午
午後1時～3時

▼対象 小学3年生以上(一
人での参加可能)

小学2年生以下(保護者同
伴)

▼定員 各20名

▼参加費 500円

▼持ち物 軍手・タオル・汚れ
てもいい服装・持ち帰り用袋

○パンクッキング

▼期日 11月11日(木)・12
日(金)

▼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

▼メニュー ベーコンエビ

▼受付 10月9日(土)から

第19回 さくらんぼ教室

○0歳児親子ピクス

▼日時 10月25日(月)

午前10時30分～11時30分

▼対象 2ヶ月～1歳(歩行
の確立がされていない事)

▼定員 親子20組

▼参加費 親子1組500円
▼受付 10月11日(月)から
※受付時間は9時30分からと
なります。

※すべて参加費を添えてお申
し込みください。

浴室からのお知らせ

10月15日(金)～17日(日)

にひのき風呂を行います。ひ
のきの香りに包
まれないが、ゆ
ったりとお過ごし
てください。



スイミングスクールからの お知らせ

10月11日(月)体育の日に
伴い、10月12日(火)が休館日
となります。
特別振替対象日となりま
すので、振替を希望される方
は、お早めにプール受付まで
お越しください。よろしくお
願いします。

10月29日(金)・30日(土)はス
クール休みとなります。特別
振替対象日ではございません
ので、お間違えのないよう
お願いします。

10月29日(金)・30日(土)はス
クール休みとなります。特別
振替対象日ではございません
ので、お間違えのないよう
お願いします。

エアロビクススタジオ教室

○7月から新しくスタートしたレッスン「ZUMBA」
「シェイプパンプ」がご好評をいただき、定員
数を増やしました。興味をお持ちの方は、ぜひ
参加してみてください!

「ZUMBA」…ラテン系を中心とした世界の『音
楽とダンス』それにフィットネスエクササイ
ズを融合させたダンスエクササイズです。
「シェイプパンプ」…バーベルを使って筋持
久力を高め、身体を引き締めるバーベルエク
ササイズです。

- ▼受け付け、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、受け付けをします。
- ※会員でない方は、施設利用料金チケットと、体
験教室チケットが必要です。
- ※レッスン開始5分後の受け付けはご遠慮くだ
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。)

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

10月13日(水)【妊娠生活編】
11月16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

10月18日(月)
【平成22年6月生】
11月15日(月)
【平成22年7月生】

受付 午後1時～1時30分

●10か月児健診

10月1日(金)
【平成21年11月生】
11月5日(金)
【平成21年12月生】

受付 午後1時～1時30分

●1歳6か月児健診

10月8日(金)
【平成21年3月生】
11月26日(金)
【平成21年4月生】

受付 午後1時～1時30分

●3歳児健診

10月4日(月)
【平成19年9月生】

11月1日(月)

【平成19年10月生】

受付 午後1時～1時30分

●ポリオ

10月15日(金)
【平成22年1月・2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、ご通知いたしますので、ご確認ください。

●ベビーカー

10月25日(月)・11月11日(木)
時間 午後1時30分～午後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

10月6日(水)・10月14日(木)
10月19日(火)・10月26日(火)
11月4日(木)・11月10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

●母と子の栄養相談

10月14日(木)・11月10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

10月26日(火)・11月22日(月)
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

【P.9・P.27に関連記事】

■調理実習「栄養指導室」

●すくすく離乳食教室

10月20日(水)
【平成22年5月生】
11月16日(火)
【平成22年6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
						1 2	● 1	● 2	● 3	● 4	5	6	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24	25	26	27	28	29	30	28	29	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 10月21日(木)

▼相談時間 午後1時30分～午後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

☎ (56) 7493

FAX (56) 7493