

上三川いきいきプラザ

○いきいき子どもスキー教室

午前2時間、午後2時間のスクール後は、キッズパークで思いっきり遊んで、一日楽しんでやおう!!

▼日時 12月27日(月)

午前7時出発

▼場所 2階 マウントジーンズ

▼対象 小学生(30名)

▼費用 7,500円

▼持ち物 各自必要なもの

1階事務所に受付中

※スキー(スノボ)板、ウェア、小物(ゴーグル等)をレンタルする場合、別途レンタル代がかかります。

○キッズキッチン
▼日時 12月22日(土)
午前10時30分～午後1時30分

分

▼対象 3歳～小学生(15名)

▼費用 2,000円

▼持ち物 エプロン、三角巾、上履き、タオル、箸

▼受付 12月4日(土)～

○パンクッキング

▼日時 12月6日(木)、7日(金)

午前10時30分～午後1時30分

▼対象 一般男女(各24名)

▼参加費 1,500円

▼持ち物 エプロン、三角巾、上履き、タオル

▼受付 12月11日(土)～

○手作り木工教室

お正月の準備をしよう!!

▼日時 12月26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)

▼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

第21回さくらんぼ教室

◎クリスマス会

▼日時 12月20日(月)

午前10時30分～正午

▼場所 2階 大会議室

▼対象 1歳～3歳(親子25組)

▼参加費 親子1組500円

▼受付 12月6日(月)～

※受付は1階事務所に

○健康増進プログラム

スタジオ教室では、初心者の方も安心してご参加いただけます。「本極拳」のレッスンを開催しています。新陳代謝を高めて寒い冬に備えましょう。興味をお持ち

ちの方は、ぜひ参加してみてください!

「本極拳」入門

毎週土曜日

午前9時30分～10時20分

プールからのお知らせ

大人水泳教室

・水曜日午前10時～

・土曜日午後8時～

・ベビースイミング教室

・火、土曜日午前11時～

・木曜日午後1時～

・各3ヶ月10回コース

・各5千円(税込)となります

▼申込開始 12月14日(火)

▼午前9時30分

☆冬季短期水泳教室申込受付中です!

※休館日は申込受付をしておりません。

スイミングスクールからのお知らせ

12月29日～翌年1月3日は年末年始休日に伴い、スクールはお休みとなります。特別振替対象外となりますのでお間違えないようお願い致します。

☆冬季チャレンジ水泳教室申込受付中です!

エアロビクススタジオ教室

○平成23年1月からのkids・Jr・Teensの各ヒップホップ教室の受け付けが始まります!

▼対象=kids(火・水)午後4時40分～5時30分、小学1～3年生

Jr(木・金)午後4時40分～5時30分、小学4～6年生

Teens(土)午後6時～6時50分、小学5～中学生

▼期間=平成23年1月～3月(全12回)

▼料金=6,000円※受講料はお申込の際にお支払いください。

▼申込期間=12月7日(火)～ 定員になり次第締切

▼申込方法=2階 マシンスタジオへ直接お越しください。

※教室のスケジュールなど、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		
				1	2	3	4						1		
12	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5	6	7	8
	12	13	14	15	16	17	18		9	10	11	12	13	14	15
	19	20	21	22	23	24	25		16	17	18	19	20	21	22
	26	27	28	29	30	31			23	24	25	26	27	28	29
								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

までの期間(休館日は除く)イルミネーションの点灯を行います。★★★★★

健診等「保健センター」

- プレママパパ教室
 - 12月12日(日)「妊娠生活編」
 - 1月16日(日)「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
 - 12月13日(月)
 - 【平成22年8月生】
 - 1月17日(月)
 - 【平成22年9月生】
 - 受付 午後1時〜1時30分
- 10か月児健診
 - 12月3日(金)
 - 【平成22年1月生】
 - 1月7日(金)
 - 【平成22年2月生】
 - 受付 午後1時〜1時30分
- 1歳6か月児健診
 - 12月10日(金)
 - 【平成21年5月生】
- 1月14日(金)
 - 【平成21年6月生】
 - 受付 午後1時〜1時30分
- 3歳児健診
 - 12月6日(月)
 - 【平成19年11月生】
 - 1月11日(火)
 - 【平成19年12月生】
 - 受付 午後1時〜1時30分
 - 担当 健康福祉課健康増進係
- ベビーカー検診
 - 12月14日(火)・1月24日(月)
 - 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
- 母と子の栄養相談
 - 12月7日(火)・1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

調理実習「栄養指導室」

- すくすく離乳食教室
 - 12月16日(木)
 - 【平成22年7月生】
 - 1月19日(水)
 - 【平成22年8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



相談事業

- 育児相談
 - 12月2日(木)・12月7日(火)
 - 12月15日(水)・12月21日(火)
 - 1月6日(木)・1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
- 成人栄養相談
 - 12月21日(火)・1月26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
 - 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

ママの相談

「眠れない」「やる気なくなつてぼーっとしている」「話をきいてほしい」「人間関係で悩んでいる」などこころの悩みで困っている人はいませんか？

一人で悩まずご相談ください。

カウンセラーが相談に応じます。相談は無料です。

開催日 1月16日(日)

相談時間 午後1時30分〜4時30分

場所 上三川いきいきプラザ 保健センター

その他 予約制(必ず事前予約をしてください)

予約・担当 健康福祉課 福祉人権係

☎ 9128 (56)

FAX 7493 (56)



上三川北地域福祉センターカレンダー

開館時間=午前8時30分〜正午、午後1時〜5時(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	8
12	5	6	7	8	9	10	9	10	11	12	13	14	15	
	12	13	14	15	16	17	16	17	18	19	20	21	22	
	19	20	21	22	23	24	23	24	25	26	27	28	29	
	26	27	28	29	30	31	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 12月16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
 - ☎ 9128 (56)
 - FAX 7493 (56)