

上三川いきいきプラザ

TEL 0211 0211
FAX 0211 0212

◎バスツアー

◎大人アクセサリ教室

◎親子お菓子教室

▼日程 11月7日(土)

▼日時 12月15日(木)

▼日時 11月21日(土)

▼参加費 大人6、980円

▼対象 一般男女

▼午後1時30分～3時30分

▼申込受付中

▼参加費 1、000円

▼対象 3歳以上親子(12組)

◎いきプラスノースクール

◎手作り木工教室

◎キッズキッチン

▼日程 12月26日(月)

▼日時 12月25日(日)

▼日時 11月28日(土)

▼参加費 7、500円

▼午前10時～正午、午後1時～3時

▼午前10時30分～午後1時30分

▼定員 小学生80名

▼対象 小学3年生以上

▼対象 3歳～小学生

▼申込受付中

▼参加費 500円

▼受付 12月3日(土)

◎初級パンクッキング

◎子どもデコ教室

◎ベビーマッサージ教室

▼日時 11月13日(金)

▼日時 11月14日(土)

▼日時 11月17・31日(火)

▼参加費 1、500円

▼午前10時～正午、午後1時～3時

▼1月12・26日(木)

◎中級パンクッキング

◎バスボム教室

◎さくらんぼ教室

▼日時 11月12日(木)

▼日時 11月28日(日)

▼日時 12月19日(月)

▼午前10時30分～午後1時30分

▼対象 小学生(20名)

▼午前10時～正午

▼参加費 1、800円

▼参加費 800円

▼対象 2～6ヶ月の親子(火コース)、6ヶ月～1歳の親子(木コース)

▼受付 12月10日(土)

▼日時 11月28日(日)

▼午前10時30分～正午

◎大人料理教室

◎大人デコ教室

◎さくらんぼ教室

▼上三川を食らう

▼日時 11月11日(水)

▼日時 12月19日(月)

▼午前10時30分

▼参加費 1、000円

▼午前10時30分～正午

▼参加費 1、000円

▼受付 12月10日(土)

▼場所 2階大会議室

▼日時 12月22日(土)

▼日時 11月14日(土)

▼対象 1～3歳の親子(25組)

▼午前10時～正午

▼参加費 1、000円

▼参加費 親子1組 1、000円

▼参加費 1、000円

▼対象 小学生(24名)

▼参加費 親子1組 1、000円

◎大人デコ教室

◎子どもお菓子教室

◎さくらんぼ教室

▼日時 12月22日(土)

▼日時 11月14日(土)

▼参加費 親子1組 1、000円

▼午前10時～正午

▼対象 小学生(24名)

▼参加費 親子1組 1、000円

▼参加費 1、000円

▼参加費 1、000円

▼参加費 親子1組 1、000円

エアロビクススタジオ教室

○第4回特別レッスンのお知らせ

「がんばれ東北」イベントとして、特別レッスンを実施しています。レッスン料の一部を社会福祉協議会を通じて寄付いたします。フィットネスを通じて東北のみなさんに元気を届けましょう!

▼日時・定員=12月11日(日)

『やってみよう!ステップ初級』

午後5時30分～6時(25名)

『やってみよう!はじめてエアロ』

午後6時15分～7時25分(30名)

『ZUMBA』午後7時45分～8時30分(30名)

▼対象=初心者～

▼場所=2階マシンスタジオ

▼料金=500円(2レッスン目からプラス100円)

▼申込方法=マシンスタジオにて事前予約

※お電話でもお受けします。

プールから

12月29日～1月3日はスクールはお休みとなります。振替対象外です。
1月からのベビースイミング、及び大人水泳初級・中級の申し込みを開始します。

☆浴室から

今月のイベント風呂
12月23～25日ゆづ風呂です。ぜひお越しください。
※サウナ設置工事を行う為、露天風呂のご利用を停止させていただきます。(平成24年3月31日まで)

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
12月					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
	日	月	火	水	木	金	土
1月	●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				

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】

健康課 母子健康係 ☎9132

●4か月児健診

12月12日(月) 【平成23年8月生】
1月16日(月) 【平成23年9月生】

●プレママパパ教室

12月11日(日) 【妊娠生活編】
1月15日(日) 【沐浴編】
受付 午前9時40分〜50分
(要予約)

●10か月児健診

12月2日(金) 【平成23年1月生】
1月6日(金) 【平成23年2月生】

●1歳6か月児健診

12月9日(金) 【平成22年5月生】
1月13日(金) 【平成22年6月生】

●3歳児健診

12月5日(月) 【平成20年11月生】
1月10日(火) 【平成20年12月生】
受付 午後0時30分〜1時30分

●ポリオ

1月20日(金) 【平成23年4・5・6月生】
受付 午後1時〜2時20分

※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。



持参するもの 母子健康手帳

場所 栄養相談室

時間 午前10時〜正午・午後1時〜3時 (要予約)

●母と子の栄養相談

12月1日(木)・1月12日(木)

持参するもの 母子健康手帳

場所 育児相談室

時間 午前10時〜正午・午後1時〜3時 (要予約)

●育児相談

12月1日(木)・12月7日(水)
12月13日(火)・12月22日(木)
1月5日(木)・1月12日(木)

場所 栄養指導室

時間 午前10時〜正午

(要予約)

●すくすく離乳食教室

12月15日(木) 【平成23年7月生】
1月19日(木) 【平成23年8月生】
受付 午前9時40分〜50分
(要予約)

●成人栄養相談

12月22日(木)・1月26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 健康手帳

担当 健康課 成人健康係

☎9133

●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

☎3166

●ベビーサークル

1歳未満の赤ちゃん親子を対象とした、仲間づくりのサークルです。

12月20日(火)・1月23日(月)

時間 午後1時30分〜午後3時

場所 検診ホール

担当 福祉課 児童福祉係

☎9130

こころの相談

こころの悩みで困っている方、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 12月21日(水)

1月15日(日)

相談時間 午後1時30分〜4時30分

場所 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

福祉課 福祉人権係

☎9128

☎9128

FAX 6868

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
(●は休館日になります)

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

▼問い合わせ先 = ☎6685