

上三川いきいきプラザ

FAX 0211-0212
TEL 0211-0211

○パンクッキング(初級)

▼日時 7月11日(金)
午前10時～午後1時

▼対象 一般男女(18名)

▼参加費 1,540円

○パンクッキング(中級)

▼日時 7月14日(月)

▼対象 一般男女(18名)

▼参加費 1,850円

○大人料理教室

～おうちで作るタイ料理～

▼日時 6月18日(水)

▼対象 一般男女(16名)

▼参加費 2,060円

○大人料理教室

～上三川を食らう～

▼日時 7月9日(水)

▼対象 一般男女(24名)

▼参加費 1,030円

○ナチュラルキッチン

▼日時 7月7日(月)

▼対象 一般男女(16名)

▼参加費 2,060円

○紙バンド手芸教室

▼日時 7月8日(火)

▼対象 一般男女(10名)

▼参加費 780円

○スクラップブック

▼日時 7月17日(木)

▼対象 一般男女(8名)

▼参加費 1,640円

○こどもお菓子教室

▼日時 6月14日(土)

▼対象 小・中学生(24名)

▼参加費 1,030円

○キッズキッチン

▼日時 6月29日(日)

▼対象 3才～小学生(15名)

▼参加費 2,060円

○親子お菓子教室

▼日時 7月19日(土)

▼対象 3才以上親子(各12組)

▼参加費 各1,540円

○こどもデコ教室

▼日時 6月21日(土)

▼対象 3才以上親子(各12組)

▼参加費 各1,540円

○手作り木工教室

▼日時 6月22日(日)

▼対象 未就学児(保護者同伴)～中学生(各24名)

▼参加費 各820円

○さくらんぼ教室

▼日時 7月7日(月)

▼対象 1～3歳の親子(15組)

▼参加費 1組520円



☆プールから

7月からのベビースイミングの受付を、6月1日(日)より開始いたします。

6月15日(日)水中運動会が開催されます。

夏の短期水泳教室の受付を、6月22日(日)より開始いたします。

みなさまのご参加をお待ちしております。

☆浴室から

今月のイベント風呂は「岩塩」の湯です。



エアロビクススタジオからのお知らせ

マンツーマントレーニング

理想の身体づくり、健康管理、疾患の改善にぜひお役立てください。

〈トレーニングの流れ〉

- ①InBody測定で体成分分析(体重、体脂肪率、骨筋肉・脂肪バランスなど)をします。
- ②トレーナーが測定結果とお客様のご要望を確認しながら、マンツーマントレーニングを行います。
- ※トレーナーが付いてきめ細かいアドバイスをする事で、トレーニングに集中することができ、効率よく身体が変化していきます。
- ※繰り返す事で、より確実な結果を期待できます。
- 《日時》担当トレーナーと相談
- 《料金》2,060円
- ※2回目以降のIn Body測定は、別料金となります。
- 《申込み方法》マシンスタジオへお電話又は直接お越しください。
- ☆詳しくはマシンスタジオまでお問い合わせください。

上三川いきいきプラザ 休館日

営業時間	月～金曜日	土・日・祝日
プール・マシン エアロスタジオ	午前 9時30分～ 午後 10時00分	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	午前 9時30分～ 午後 9時30分
サウナ	午前 10時00分～ 午後 9時30分	午前 10時00分～ 午後 8時30分

■乳幼児健診等【保健センター】

乳幼児健診			
4か月児健診	10か月児健診	1歳6か月児健診	3歳児健診
6月9日(月) 平成26年2月生	6月6日(金) 平成25年7月生	6月13日(金) 平成24年11月生	6月2日(月) 平成23年5月生
7月14日(月) 平成26年3月生	7月4日(金) 平成25年8月生	7月11日(金) 平成24年12月生	7月7日(月) 平成23年6月生
実施時間 実施場所	午後0時30分～(受付:午後0時30分～1時15分) 検診ホール		

育児相談 ※要予約	
妊産婦・乳幼児とその保護者 (母子手帳をお持ちください。)	
6月 3日(火)	7月 3日(木)
6月11日(水)	7月15日(火)
6月27日(金)	7月28日(月)
実施時間	午前10時～正午・午後1時～3時
実施場所	育児相談室

教室 ※要予約			
プレママ・パパ教室		すくすく離乳食教室	
6月22日(日) 妊娠生活編:妊婦	7月13日(日) 沐浴編:両親	6月17日(火) 平成26年1月生	7月18日(金) 平成26年2月生
実施時間:午前10時～正午 (受付:9時40分～50分) 実施場所:検診ホール		実施時間:午前10時～正午 (受付:9時40分～50分) 実施場所:栄養指導室	

栄養相談 ※要予約	
6月11日(水)	7月28日(月)
実施時間	午前10時～正午・午後1時～3時
実施場所	栄養相談室



▶問い合わせ先=健康課 母子健康係 ☎(56) 9132

上三川町子育て支援センター

『あったかひろば』

6月行事予定

二周年、みんな集まれ!『あったかひろば』まつり

▼日時 6月5日(木)午前10時～12時

▼対象 自由参加

▼内容 リズムあそび・人形劇・アトリエ・ド・パン・シユ
シユのパン販売

お宝発見!(リサイクル品お譲りします。)

キッズサロン

▼日時 6月10日(火)午前10時30分

▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)

(6月で1歳のお子さまから参加できます。)

ベビースalon

▼日時 6月13日(金)午前10時30分

▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)

(6月で満1歳のお子さままで参加できます。)

発育測定

▼日時 6月17日(火)午前10時～11時30分

▼開館日 月曜日～金曜日

(祝日、年末年始を除く)

▼時間 午前9時～午後4時

▼利用料 無料

▼問い合わせ先

子育て支援センター『あったかひろば』

☎(56) 2043

詳細は、センターや町ホームページでお知らせしています。



子育て相談～オープン相談～

子育てや離乳食のことなど、きいてみたいことはありませんか?皆さんのちょっとした疑問にお答えしていきます。お気軽にお話しにきてください。事前予約は不要です。

▶日時=

	6月19日(木)	7月10日(木)
午前10時～正午	助産師・保健師	助産師・管理栄養士
午後 1時～ 3時	助産師・管理栄養士	助産師・保健師

▶問い合わせ先=健康課 母子健康係 ☎(56) 9132

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(●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	6	7	8	9	10	11	12
8	9	10	11	12	13	14	13	14	15	16	17	18	19
15	16	17	18	19	20	21	20	21	22	23	24	25	26
22	23	24	25	26	27	28	27	28	29	30	31		
29	30												

▶問い合わせ先=☎(56) 6685