

# 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 10月6日(月)  
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 10月8日(水)  
午前10時～午後1時30分

▼対象 一般男女(18名)  
参加費 1,850円

## ○大人料理教室 ～サンドイッチでおもてなし～

▼日時 10月29日(水)  
午前10時～午後1時

▼対象 一般男女(16名)  
参加費 2,370円

## ○紙バンド手芸教室

▼日時 10月7日(火)  
午前10時～午後1時

▼対象 一般男女(10名)  
参加費 620円

## ○スクラップブック

▼日時 10月16日(木)  
午前10時～正午

▼対象 一般男女(8名)  
参加費 1,440円

## ○こども菓子教室

▼日時 10月11日(土)  
午前10時～午後0時30分

▼対象 小・中学生(24名)  
参加費 1,030円

## ○特別野外キッズキッチン

▼日時 10月26日(日)  
午前10時～午後1時

▼対象 一人で畑を歩けるお子様  
小学生の親子(10組)  
参加費 3,000円

## ○親子お菓子教室

▼日時 10月12日(日)  
午前10時～正午

▼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 9月6日(土)  
午前10時30分～正午

▼対象 未就学児(保護者同伴)  
小学生(各24名)  
参加費 各1,030円

## ○手作り木工教室

▼日時 9月28日(日)  
午前10時～正午

▼対象 3歳(開催日時点)～  
中学生(小学2年生以下は保護者同伴)(各6組)  
参加費 各1,030円

## ○ナチュラルキッチン ～卵・乳製品不使用～

▼日時 9月29日(月)  
午前10時～午後1時

▼対象 一般男女(12名)  
参加費 2,060円

## ○ベビーマッサージ教室

▼日時 9月9・30日(火)  
11:25日(木)  
午前10時～正午

▼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)(各10組)  
参加費 1組1,540円

## ○ベビーマッサージ

▼日時 9月27日(土)  
午前10時30分～11時30分

▼対象 首すわり～たっち前  
の親子(10組)  
参加費 1組520円

## ○大人魚料理教室 ～魚をさばろう～

▼日時 10月2日(木)  
午前10時～午後1時

▼対象 一般男女(16名)  
参加費 2,370円



## エアロビクススタジオ からのお知らせ

### ○レッスンのご案内

どなたでもご参加いただける、おすすめレッスンです。気持ちよく身体を動かしましょう!

◆「**太極拳 入門**」 土曜日 午前9時30分～  
担当/矢島・篠崎

\*全身の細胞機能と生命力を高めるレッスンです。深くゆっくりとした呼吸で血流を整えて新陳代謝を促進します。

◆「**フィットネスフラ**」 土曜日 午後2時30分～  
担当/阿部

\*フラダンスにフィットネスの要素をプラスしたレッスンです。ハワイアンソングに合わせて行う有酸素運動です。

※詳しくはマシンスタッフにお問い合わせください。

### ☆プールから

9月1日(月)、30日(火)のスクールはお休みになりますので、お間違いないようお願いいたします。  
スクール生対象の秋のチャレンジ水泳教室と10月からのベビースイミングの申し込みが開始となります。詳細は館内案内、またはホームページにてお知らせいたします。  
☆浴室から  
9月13日(土)～15日(月)のイベント風呂は「アロエ」の湯です。

## 上三川いきいきプラザ 休館日 9月1日(月)・10月1日(水)

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
9月8日(月) 平成26年5月生	9月5日(金) 平成25年10月生	9月12日(金) 平成25年2月生	9月1日(月) 平成23年8月生
10月14日(火) 平成26年6月生	10月3日(金) 平成25年11月生	10月10日(金) 平成25年3月生	10月6日(月) 平成23年9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。)	
9月 3日(水)	10月 1日(水)
9月11日(木)	10月 8日(水)
9月24日(水)	10月16日(木)
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	
9月21日(日)	10月2日(木)	9月9日(火)	10月21日(火)
沐浴編:両親	妊娠生活編:妊婦	平成26年4月生	平成26年5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	
9月11日(木)	10月8日(水)
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』

### 9月行事予定

- キッズサロン**
  - ▼日時 9月10日(水) 午前10時
  - ▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)
  - ※9月で満1歳のお子様から参加できます。
  - ※8月生まれの誕生会も一緒に行います。
- 食生活改善推進員による栄養相談**  
『一緒に作って食べよう』
  - ▼日時 9月11日(木) 午前10時～12時
  - ▼参加費 200円程度
- 発育測定**
  - ▼日時 9月12日(金) 午前10時～11時30分
- ベビースロン**
  - ▼日時 9月18日(木) 午前10時
  - ▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)
  - ※9月で1歳のお子様まで参加できます。
  - ※8月生まれの誕生会も一緒に行います。
- 10月行事(9月受付開始)のお知らせ**
  - ミニ運動会**
  - へびよびよクラス**
    - ▼日時 10月2日(木) 午前10時～
    - ▼対象 首据わり～たっちができるお子さんまで
  - ママのクラス**
    - ▼日時 10月3日(金) 午前10時～
    - ▼対象 1歳のおおむねひとり歩きができるお子さんから
    - ▼定員 各日先着20組
    - ▼受付 9月8日(月)より、センターにて受付開始
    - ※運動会両日共に一般利用は、午後1時～になります。

- ▼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。



## 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	
9	7	8	9	10	11	12	13	10	5	6	7	8	9	10	11
	14	15	16	17	18	19	20		12	13	14	15	16	17	18
月	21	22	23	24	25	26	27		19	20	21	22	23	24	25
	28	29	30						26	27	28	29	30	31	

▶問い合わせ先=☎(56) 6685