

上三川いきいきプラザ

TEL 0211-0211
FAX 0211-0212

○パンクッキング(初級)

日時 12月11日(木)

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 12月15日(月)

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

日時 12月22日(月)

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 12月29日(火)

午前10時～午後1時

対象 一般男女(10名)

参加費 1,740円

○スクラップブック

日時 12月18日(木)

午前10時～正午

対象 一般男女(8名)

参加費 1,640円

○子ども菓子教室

日時 12月13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

○キッズキッチン

日時 12月28日(日)

午前10時～午後1時

対象 3才～小学生(15名)

参加費 2,060円

○親子お菓子教室

日時 12月20日(土)

午前10時～正午

午後1時30分～3時30分

対象 3才以上親子(各12組)

参加費 各1,540円

○子どもテコ教室

日時 11月8日(土)

午前10時30分～正午

午後1時～2時30分

対象 未就学児(保護者同伴)～中学生(各24名)

参加費 各1,030円

○手作り木工教室

日時 11月30日(日)

午前10時～正午

午後1時～3時

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12組)

参加費 各520円

○大人料理教室

日時 11月12日(水)

午前10時～午後1時

対象 一般男女

参加費 1,030円

☆上三川を食らう

日時 11月17日(月)

午前10時30分～11時40分

対象 1～3歳の親子(15組)

参加費 520円

○ベビーマッサージ教室

日時 11月11日(火)

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 योग

日時 11月22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

○さくらんぼ教室

日時 11月17日(月)

午前10時30分～11時40分

対象 1～3歳の親子(15組)

参加費 520円

☆プールから

11月4日(火)は特別振替対象日となります。振替ご希望の方は10月2日(木)～11月30日(日)の間にお手続きをお願いいたします。

11月29日(土)のスクールは、お休みとなります。特別振替ではありませんので、お間違いないようお願いします。

11月10日(月)～15日(土)の期間にスクール生及び、ベビースイミングの水中写真撮影会を開催いたします。

冬季短期水泳教室とクリスマス会のお申し込みに関しましては、館内提示または、ブログにてお知らせいたしますのでご確認ください。

☆浴室から

11月7日(金)～9日(日)のイベント風呂は「みかん」の湯です。

11月8日(土)は福祉まつりのため、終日無料となります。

11月10日(月)～15日(土)の期間にスクール生及び、ベビースイミングの水中写真撮影会を開催いたします。

冬季短期水泳教室とクリスマス会のお申し込みに関しましては、館内提示または、ブログにてお知らせいたしますのでご確認ください。

☆浴室から

11月7日(金)～9日(日)のイベント風呂は「みかん」の湯です。

11月8日(土)は福祉まつりのため、終日無料となります。

11月10日(月)～15日(土)の期間にスクール生及び、ベビースイミングの水中写真撮影会を開催いたします。

冬季短期水泳教室とクリスマス会のお申し込みに関しましては、館内提示または、ブログにてお知らせいたしますのでご確認ください。

マシンスタジオからのお知らせ

スポーツの秋!いい汗を流して心身とも健康になりましょう。

○ご利用方法

- ・1階券売機で「マシンスタジオ」チケットを購入
- ・2階マシンスタジオカウンターで受付
- ※ご利用に時間制限はありませんが、2階マシンスタジオフロアから出た場合は再度チケットをご購入いただきます。

○持ち物

- ・運動ができる服装(ジャージ)
- ・室内運動靴(踵のあるもの)
- ※マシンスタジオフロアから移動する際は履き換えていただきます。
- ・タオル
- ・飲み物(蓋つきのペットボトルか水筒)

詳しくはマシンスタッフ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 ・11月4日(火) ・12月1日(月)・29日(月)～31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
11月17日(月) 平成26年7月生	11月14日(金) 平成25年12月生	11月21日(金) 平成25年4月生	11月10日(月) 平成23年10月生
12月8日(月) 平成26年8月生	12月5日(金) 平成26年1月生	12月12日(金) 平成25年5月生	12月1日(月) 平成23年11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。)	
11月 4日(火)	12月 4日(木)
11月13日(木)	12月11日(木)
11月19日(水)	12月24日(水)
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	
11月12日(水) 沐浴編:両親	12月13日(土) 妊娠生活編:妊婦	11月18日(火) 平成26年6月生	12月9日(火) 平成26年7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	
11月13日(木)	12月24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』

11月行事予定

ベビースロン

▼日時 11月6日(木) 午前10時～

▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)

キッズサロン

▼日時 11月7日(金) 午前10時～

▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)

発育測定

▼日時 11月13日(木) 午前10時～11時30分

▼ぴよぴよの会との交流会
〜秋の味覚を楽しもう〜

▼日時 11月21日(金) 午前10時～12時頃

▼対象 申込者

▼受付 10月28日(火)より受付開始

▼持ち物 エプロンなど

▼参加費 200円程度

※内容等、ホームページまたは子育て支援センター内に
掲示いたします。

▼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おります。

子育て相談～オープン相談～

	11月26日(水)	12月18日(木)
午前10時～正午	助産師・管理栄養士	助産師・保健師
午後1時～3時	助産師・保健師	助産師・管理栄養士

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。

▶問い合わせ先=健康課 母子健康係 ☎(56) 9132