

上三川いきいきプラザ

FAX 0211-0212
TEL 0211-0211

夜の大人お菓子教室

日時 2月26日(水)
午後6時～8時

対象 一般男女(12名)
参加費 2,300円

パンクッキング(初級)

日時 2月14日(金)
午前10時～午後1時

対象 一般男女(24名)
参加費 1,500円

パンクッキング(中級)

日時 2月24日(月)
午前10時～午後1時

対象 一般男女(24名)
参加費 1,800円

大人料理教室

～おうちカフェでおもてなし～
日時 2月5日(水)
午前10時～午後1時

対象 一般男女(24名)
参加費 2,000円

紙バンド手芸教室

日時 2月25日(火)
午前10時～午後1時

対象 一般男女(10名)
参加費 700円

スクラップブックング

日時 2月27日(木)
午前10時～正午

対象 一般男女(8名)
参加費 1,200円

こどもお菓子教室

日時 2月2日(日)
午前10時～午後0時30分

対象 小・中学生(24名)
参加費 1,000円

キッズキッチン

日時 2月23日(日)
午前10時～午後1時

対象 3才～小学生(20名)
参加費 2,000円

親子お菓子教室

日時 2月15日(土)
午前10時～正午

対象 3才以上親子(各12組)
参加費 各1,500円

こどもデコ教室

日時 2月8日(土)
午前10時～11時30分

対象 小・中学生(各24名)
参加費 各400円

手作り木工教室

日時 1月26日(日)
午前10時～正午

対象 年中～中学生(2年生以下は保護者同伴・各12組)
参加費 各500円

ベビーマッサージ教室

日時 1月14・21日(火)
1月16・30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回1,500円

ベビヨガ

日時 1月25日(土)
午前10時30分～11時30分

対象 首すわり～たっち前までの親子(10組)
参加費 1組500円

さくらんぼ教室

(節分・豆まき)
日時 1月28日(火)
午前10時30分～正午

対象 1歳～3歳の親子(25組)
参加費 1組1,000円



☆プールから

1月よりタイムスケジュールが一部変更になります。皆様の教室にご参加をお待ちしております。

2月3日(月)は特別振り替え対象日となります。振り替えご希望の方は1月4日(土)～3月15日(土)の間にお手続きをお願いします。

☆浴室から
今月のイベント風呂は「ぼんたん」の湯です。

2月16日(日)～22日(土)は、メンテナンス休館日となります。

マシンスタジオからのお知らせ

○1月から体力測定が変わります

<体力測定>(60分)

内容 体力測定/結果説明/かんたんマシン説明
定員 2名
料金 無料
※施設使用料が必要です

<カウンセリング>(45分)

内容 InBody測定/メニュー作成/マシン説明
定員 1名
料金 300円(InBodyチケット代金)
※別途施設使用料が必要です

☆ご利用方法

- ・前日までの予約制です。(電話予約可)
- ・詳しくは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 1月1日(水)～3日(金)・2月3日(月)

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ヶ月児健診	10ヶ月児健診	1歳6ヶ月児健診	3歳児健診
1月20日(月) 平成25年9月生	1月10日(金) 平成25年2月生	1月17日(金) 平成24年6月生	1月14日(火) 平成22年12月生
2月10日(月) 平成25年10月生	2月7日(金) 平成25年3月生	2月14日(金) 平成24年7月生	2月3日(月) 平成23年1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。)	
1月 8日(水)	2月 6日(木)
1月15日(水)	2月12日(水)
1月23日(木)	2月25日(火)
1月31日(金)	
実施時間 実施場所	午前10時～正午・午後1時～3時 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	
1月25日(土) 沐浴編:両親	2月24日(月) 妊娠生活編:妊婦	1月22日(水) 平成25年8月生	2月12日(水) 平成25年9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	

栄養面で心配な方は、
栄養相談を
実施しています。
母子健康係まで
ご連絡ください。



▶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』

1月行事予定

ベビーサロン

▼日時 1月10日(金)午前10時

▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)

発育測定

▼日時 1月17日(金)午前10時～11時30分

キッズサロン

▼日時 1月22日(水)午前10時

▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)

双子交流会

▼日時 1月23日(木)

▼対象 多胎児を妊娠中の方と育児中の方(お子様も含む)

▼申し込み期日 1月16日(木)まで

▼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

※休館日

1月1日(水)～1月5日(日)

1月15日(水)午前9時～午後1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。



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	5	6	7	8	9	10	2	2	3	4	5	6	7
11	12	13	14	15	16	17	8	9	10	11	12	13	14
18	19	20	21	22	23	24	15	16	17	18	19	20	21
25	26	27	28	29	30	31	22	23	24	25	26	27	28

▶問い合わせ先=☎56 6685



12月17日 クリスマス会の様子