

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 3月18日(水)
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 3月19日(木)
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 3月24日(火)
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 4月14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 4月23日(木)
午前10時～正午
▼対象 一般男女(8名)
▼参加費 1,440円

○こどもお菓子教室

▼日時 3月14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 4月19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 4月18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

○こどもデコ教室

▼日時 3月7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820円

○手作り木工教室

▼日時 3月22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6組)
▼参加費 各1,030円

○特別木工教室

▼日時 3月29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6組)
▼参加費 各2,060円

○ベビーマッサージ教室

▼日時 3月10・24日(火)
12:26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(オイル別途)

○ベビヨーガ

▼日時 3月28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 3月16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 1組520円

○親子ピクニック&さくらんぼシアター

▼日時 3月16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 1組520円



☆プールから

3月2日(月)、31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。

4月から新1年生になるお子様は3月10日(火)までにコース変更のお手続きをプールにてお願いいたします。

4月からのベビースイミングのお申込みが3月1日(日)より開始となります。

☆浴室から

3月20日(金)～22日(日)のイベント風呂は「フレンダー」の湯です。

マシンスタジオからのお知らせ

●マシンでは「InBody測定+マンツーマントレーニング」を実施しています。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ことでトレーニングに集中することができ、効率良く身体が変化していきます。

※繰り返すこと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

〈申込方法〉マシンスタジオへお電話また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 3月2日(月)・4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】

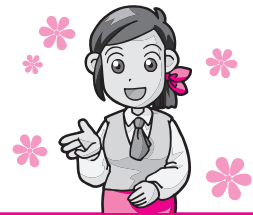
乳幼児健診			
4か月児健診	10か月児健診	1歳6か月児健診	3歳児健診
3月16日(月) 平成26年11月生	3月6日(金) 平成26年4月生	3月13日(金) 平成25年8月生	3月9日(月) 平成24年2月生
4月13日(月) 平成26年12月生	4月10日(金) 平成26年5月生	4月17日(金) 平成25年9月生	4月6日(月) 平成24年3月生
実施時間 実施場所	午後0時30分～(受付:午後0時30分～1時15分) 検診ホール		

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。)	
3月 5日(木)	4月 9日(木)
3月10日(火)	4月15日(水)
3月23日(月)	4月23日(木)
	4月28日(火)
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	
3月4日(水) 沐浴編:両親	4月16日(木) 妊娠生活編:妊婦	3月17日(火) 平成26年10月生	4月14日(火) 平成26年11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	
3月10日(火)	4月23日(木)
実施時間 実施場所	午前10時～正午・午後1時～3時 栄養相談室

▶問い合わせ先=健康課 母子健康係 ☎(56) 9132



▼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。

▼ひなまつり会
日時 3月3日(火) 午前10時～
▼定員 20名 事前申し込み必要
▼キッズサロン
日時 3月12日(木) 午前10時～
▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)
▼ベビーサロン
日時 3月13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 3月17日(火) 午前10時～11時30分



3月行事予定

上三川町子育て支援センター
『あったかひろば』

子育て相談～オープン相談～

	3月19日(木)
午前10時～正午	助産師・保健師
午後1時～3時	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。

※4月から、「あったか相談」に名称が変わります。午前10時～12時、保健師、管理栄養士による相談が受けられます。

▶問い合わせ先=健康課 母子健康係 ☎(56) 9132