

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2日(金)
午前10時～午後1時

▼対象 一般男女(18名)
参加費 1,540円

▼日時 10月7日(水)

▼対象 一般男女(18名)
参加費 1,850円

▼日時 10月16日(金)

▼対象 一般男女(12名)
参加費 2,060円

○紙バンド手芸教室

▼日時 10月6・20日(火)
午前10時～午後1時

▼対象 一般男女(10名)
参加費 1,540円

○スクラップブック

▼日時 10月15日(木)
午前10時～正午

▼対象 一般男女(8名)
参加費 1,440円

○特別野外キッズキッチン

▼日時 10月24日(土)
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(12組)
参加費 3,000円

○こどもお菓子教室

▼日時 10月25日(日)
午前10時～正午

▼対象 小・中学生(24名)
参加費 1,030円

○親子お菓子教室

▼日時 10月11日(日)
午前10時～正午
午後1時半～3時半
▼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 9月27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 520円

○さくらんぼ教室

▼日時 9月7日(月)
午前10時30分～11時30分

▼対象 2ヶ月～1歳の親子(15組)
参加費 1組520円



○ベビーマッサージ教室

▼日時 9月8・29日(火)
10・24日(木)

▼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(オイル代別途)

○ベビ योग

▼日時 9月26日(土)
午前10時半～11時半

▼対象 首すわり～たつち前の親子(10組)
参加費 1組520円

○プールから

・9月1日(火)、30日(水)のスクールはお休みとなりますので、お間違いないようお願いいたします。

・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。詳細は館内掲示、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19日(土)～21日(月)のイベント風呂は「桃の葉」の湯です。

・9月21日(月)は敬老の日の為、65以上の方は浴室のご利用が無料となります。

マシンスタジオからのご案内

○マシンスタジオではマンツーマントレーニングを実施しています。

筋力増加、減量、健康管理にぜひお役立て下さい。

◆トレーニングの流れ◆

- ① InBody 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、トレーニングメニューを作成します。
- ③ トレーニングメニューをもとにマンツーマントレーニングを行います。
※トレーナーが付くことにより、効率良くトレーニングを行うことができ、理想の身体づくりを目指します。

〈日時〉 担当トレーナーと相談

〈料金〉 2,060円/回

〈申込方法〉 マシンスタジオへお電話または直接お越し下さい。

※詳しくはマシンスタジオスタッフまでお問い合わせ下さい。

上三川いきいきプラザ 休館日・9月1日(火)・10月1日(木)

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14日(月)	9月4日(金)	9月11日(金)	9月7日(月)
平成27年5月生	平成26年10月生	平成26年2月生	平成24年8月生
10月19日(月)	10月2日(金)	10月9日(金)	10月5日(月)
平成27年6月生	平成26年11月生	平成26年3月生	平成24年9月生
実施時間 実施場所	午前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(木)	10月8日(木)
9月9日(水)	10月16日(金)
9月15日(火)	10月21日(水)
9月24日(木)	10月26日(月)
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	
9月5日(土)	10月16日(金)	9月15日(火)	10月20日(火)
沐浴編:両親	妊娠生活編:妊婦	平成27年4月生	平成27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9日(水)	10月26日(月)
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

栄養面で心配な方は、
健診時に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』

9月行事予定

ベビースalon

- ▼日時 9月3日(木) 午前10時30分
- ▼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月生まれのお誕生会も一緒にを行います。

キッズサロン

- ▼日時 9月4日(金) 午前10時30分
- ▼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月生まれのお誕生会も一緒にを行います。

発育測定

- ▼日時 9月10日(木) 午前10時～11時30分
- ▼あったか相談
- ▼日時 9月17日(木) 午前10時～正午
- ▼対象 自由参加

ママの製作教室『ポーセラーツ・かわいいお茶碗を作ろう』

- ▼日時 9月25日(金) 午前10時～11時30分
- ▼定員 20名程度 事前申込み必要
- ▼受付 9月1日(火)より受付開始
- ▼参加費 300円
- ※焼き付けて一週間後のお渡しになります。

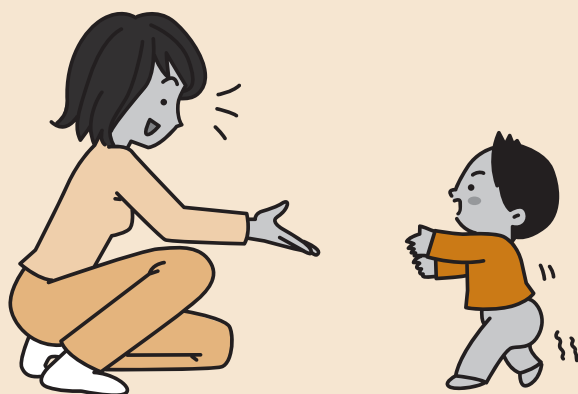
10月行事(9月受付開始)のお知らせ

ミニ運動会

- ▼へびよびよクラス
- ▼日時 10月7日(水) 午前10時～
- ▼対象 首据わりしたつちができるお子さんまで
- ▼こっこクラス
- ▼日時 10月8日(木) 午前10時～
- ▼対象 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14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
☎(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。