

# 上三川いきいきプラザ

FAX ☎  
 (57) (57)  
 0212 0211

## ○パンクッキング(初中級)

▼日時 8月25日(木)

午前10時～午後2時

▼対象 一般男女(18名)

▼参加費 1,850円

## ○自家製酵母教室

▼日時 8月11日(木)

午前10時～午後2時30分

▼対象 一般男女(8名)

▼参加費 3,500円

## ○大人料理教室

～上三川を食らう～

▼日時 7月13日(水)

午前10時～午後1時

▼対象 一般男女(24名)

▼参加費 1,030円

## ○親子パン教室

▼日時 8月8日(月)

午前9時30分～午後0時30分

午後1時～4時

▼対象 3才～小学生の親子

(各12組)

▼参加費 1,850円



## ○親子お菓子教室

▼日時 8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 1,540円

## ○親子料理教室

▼日時 8月3日(水)・4日(木)

午前10時～午後1時

▼対象 3才～小学生の親子

(各12組)

▼参加費 各2,700円

## ○紙バンド手芸教室

▼日時 8月9日(火)

午前10時～午後1時

▼対象 一般男女(10名)

▼参加費 860円

## ○手作り木工教室

▼日時 8月7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(各12組)

※小学2年生以下は保護者

同伴

▼参加費 520円

## ○さくらんぼ教室

～親子ビクス～

▼日時 7月11日(月)

午前10時30分～11時30分

▼対象 1歳～3歳の親子

(15組)

▼参加費 1組520円

## ◎プールから

・7月1日(金)、23日(土)の

スクールはお休みとなりま

すので、お間違いのないよ

うお願いいたします。

## ◎浴室から

・7月16日(土)～18日(月)

のイベント風呂は「ペパー

メント」の湯です。



## エアロスタジオ からのご案内

### ●レッスン紹介(初めての方向け)

〈リンパデトックス〉

日曜日 午前11時40分～午後0時10分

リンパの流れを整え、体内部の機能を改善していきます。

さらに、リンパを活性化させ、体にたまった老廃物を出していきます。

〈はじめてエアロ〉

水曜日 午後2時5分～2時55分

シンプルな動きを組み合わせせて体を気持ちよく動かします。

音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼ができます。

※7月にタイムスケジュールの変更が多数ございます。マシンジム又はホームページでご確認ください。



## 上三川いきいきプラザ 【休館日】・7月1日(金)・8月1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か月児健診	10か月児健診	1歳6か月児健診	3歳児健診
7月11日(月)	7月8日(金)	7月15日(金)	7月4日(月)
平成28年3月生	平成27年8月生	平成26年12月生	平成25年6月生
8月22日(月)	8月5日(金)	8月19日(金)	8月8日(月)
平成28年4月生	平成27年9月生	平成27年1月生	平成25年7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。)	
7月 5日(火)	8月 2日(火)
7月13日(水)	8月 4日(木)
7月20日(水)	8月10日(水)
7月27日(水)	8月30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	
7月10日(日)	8月9日(火)	7月12日(火)	8月10日(水)
沐浴編:両親	妊娠生活編:妊婦	平成28年2月生	平成28年3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	
7月13日(水)	8月 4日(木)
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』

### 7月行事予定

#### プール遊び

▼日時 7月1日～8月10日の月・水・金  
午前10時～11時30分

▼対象 自由参加

▼持ち物 バスタオル・水着

(オムツのお子様は水遊び用の紙パンツが必要です)

※天候により中止になる場合があります。

#### キッズサロン

▼日時 7月5日(火)午前10時30分～11時30分

▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)

※7月で満1歳のお子様から参加できます。

#### ベビースalon

▼日時 7月7日(木)午前10時30分～11時30分

▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)

※7月で満1歳のお子様まで参加できます

#### 発育測定

▼日時 7月13日(水)午前10時～11時30分

#### あったか相談

▼日時 7月25日(月)午前10時～正午

▼対象 自由参加(予約不要)

※保育士、保健師、管理栄養士が対応いたします。

▼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』  
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。

☎(56)2043



【昨年のプール遊びの様子】  
みんなで水あそびをたのしみました!!

