

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 4月11日(火)
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 4月19日(水)
午前10時～午後1時
▼対象 一般男女(18名)
▼参加費 1,850円

○大人お菓子教室

▼日時 4月26日(水)
午前10時～午後1時
▼対象 一般男女(8名)
▼参加費 3,240円

○大人料理教室

▼日時 4月28日(金)
午前10時～午後1時
▼対象 一般男女(16名)
▼参加費 2,700円



○キッズキッチン

▼日時 4月22日(土)
午前10時～午後1時
▼対象 3才～小学生(15名)
▼参加費 2,300円

○こどもお菓子教室

▼日時 4月23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 4月15日(土)
午前10時～正午
▼対象 3才以上親子(各12組)
▼参加費 1,540円

○手作り木工教室

▼日時 4月23日(日)
午前10時～正午
▼対象 3才以上親子(各12組)
▼参加費 750円

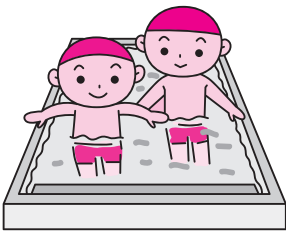
○さくらんぼ教室

▼日時 4月10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

○プールから

・3月1日(水)、30日(木)、31日(金)のスクールはお休みとなります。
・平成29年4月から新1年生になるお子様は3月10日(金)までにコース変更の手続きをお願いいたします。
・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。

※小学2年生以下は保護者同伴
参加費 750円



マシンスタジオからお知らせ

～カウンセリングのご案内～

マシンジムではカウンセリングを行っております。理想の身体づくりにお役立てください。

<内容>

InBody 測定(体系分析)を行ない、お客様の目的に合わせたトレーニングメニューを作成いたします。

<料金>

施設利用料 + InBody 測定料

※カウンセリングは前日までの事前予約が必要となります。詳しくはマシンスタジオまでお問い合わせください。



◎浴室から
・3月18日(土)～20日(月)のイベント風呂は「カモミール」の湯です。

上三川いきいきプラザ 休館日・3月1日(水)・4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13日(月)	3月3日(金)	3月10日(金)	3月6日(月)
平成28年11月生	平成28年4月生	平成27年8月生	平成26年2月生
4月17日(月)	4月7日(金)	4月14日(金)	4月10日(月)
平成28年12月生	平成28年5月生	平成27年9月生	平成26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 8日(水)	4月 6日(木)
3月15日(水)	4月12日(水)
3月22日(水)	4月18日(火)
3月28日(火)	4月27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

教室 ※要予約			
プレママ・パパ教室		すくすく離乳食教室	
3月12日(日)	4月24日(月)	3月16日(木)	4月20日(木)
沐浴編:両親	妊娠生活編:妊婦	平成28年10月生	平成28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15日(水)	4月18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

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』

3月行事予定

ひなまつり会♪男の子も女の子もみんなでお祝いしよう♪

▼日時 3月3日(金)午前10時

▼定員 20組(事前申込必要)

▼参加費 300円程度

▼内容 詳細は、センター内掲示にてお知らせいたします。

キッズサロン

▼日時 3月7日(火)午前10時30分

▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)

※3月で満1歳のお子様から参加できます。

発育測定

▼日時 3月16日(木)午前10時～午前11時30分

▼日時 3月17日(金)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。

ベビースalon

▼日時 3月21日(火)午前10時30分

▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)

※3月で満1歳のお子様まで参加できます。

▼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います。



去年のひなまつりの様子
ちらし寿司、茶碗蒸し、ケーキを作ってお楽しみいただきました。