

上三川いきいきプラザ

☎ 57 0211
FAX 57 0212

休館日
2月1日(木)・
2月22日(木)~3月1日(木)

マシンジム からのご案内

Newレッスン紹介①

ViVaエアロ 担当：橋

毎週木曜日 午前10時35分~11時25分
内容：エアロピクスに慣れた方向けのクラスです。
コンビネーションを楽しめます。

レッスン紹介②

ほほえみヨガ 担当：atsuko

毎週火曜日 午後1時20分~2時10分
内容：呼吸に合わせてポーズをとることで心と体をゆるめ、日々の笑顔を増やしましょう。
※前回のタイムスケジュールより担当者・時間・レッスンの変更がありました。
詳しくはマシンジム、ホームページでご確認ください。

プール からのご案内

・メンテナンス期間中は、スクールは全てお休みとなります。特別振替対象外です。お間違いのないようお願いいたします。

・2月1日(木)は特別振替対象日となります。振替ご希望の方は2月14日(水)までに、お手続きをお願いします。

・春の短期水泳教室の申込みとなります。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 からのご案内

・2月10日(土)~12日(月)のイベント風呂は「ラベンダー」の湯です。

【効能】

- ・疲労回復
- ・安眠、快眠効果
- ・血行促進
- ・美肌効果
- ・リラックス効果
- ・神経痛



▼参加費 1,030円
▼対象 1 一般男女(24名)
▼日時 3月7日(水)
午前10時~午後1時

○大人料理教室 〜上三川を食らう〜

▼参加費 1,850円
▼対象 1 一般男女(18名)
▼日時 3月14日(水)
午前10時~午後1時

○応用パン教室

▼参加費 3,240円
▼対象 1 一般男女(12名)
▼日時 3月5日(月)
午前10時~午後1時

○基本のパン教室

おとなの料理教室

▼参加費 1,540円
▼対象 1 3才以上親子(12組)
▼日時 3月17日(土)
午前10時~正午

○親子お菓子教室

▼参加費 1,030円
▼対象 1 小・中学生(24名)
▼日時 3月10日(土)
午前10時~正午

○こどもお菓子教室

▼参加費 2,300円
▼対象 1 3才~小学生(15名)
▼日時 3月24日(土)
午前10時~午後1時

○キッズキッチン

こどもの料理教室



▼参加費 1組520円
▼対象 1 2か月~1歳の親子(15組)
▼日時 3月19日(月)
午前10時30分~11時30分

○さくらんぼ教室 〜0歳児ピクス〜

児童館イベント

営業時間

○プール・マシン・エアロスタジオ

月~金曜日	土・日・祝日
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

月~金曜日	土・日・祝日
午前 9時30分~ 午後10時00分	午前 9時30分~ 午後 9時30分

○サウナ

月~金曜日	土・日・祝日
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
2月19日(月)	2月2日(金)	2月9日(金)	2月5日(月)
平成29年10月生	平成29年3月生	平成28年7月生	平成27年1月生
3月12日(月)	3月2日(金)	3月9日(金)	3月5日(月)
平成29年11月生	平成29年4月生	平成28年8月生	平成27年2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。)	
2月 6日(火)	3月 6日(火)
2月 8日(木)	3月13日(火)
2月21日(水)	3月22日(木)
2月27日(火)	3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	
2月16日(金)	3月11日(日)	2月7日(水)	3月15日(木)
妊娠生活編:妊婦	沐浴編:両親	平成29年9月生	平成29年10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	
2月21日(水)	3月13日(火)
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

※2月のプレママ・パパ教室は、健康カレンダー標記と開催日程が変更になりましたので、ご注意ください。
(変更前)2月23日(金)
(変更後)2月16日(金)

▶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』

2月行事予定

豆まきくみんで鬼をやっつけよう！

- ▼日時 2月2日(金)午前10時30分
- ▼対象 自由参加
- ▼内容 鬼のお面作りと豆まきをします。

ベビーサロン

- ▼日時 2月7日(水)午前10時30分
- ▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)
- ※2月で満1歳のお子様まで参加できます。
- ※お誕生児は15分前までにお越しください。

キッズサロン

- ▼日時 2月9日(金)午前10時30分
- ▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)
- ※2月で満1歳のお子様から参加できます。
- ※お誕生児は15分前までにお越しください。

発育測定

- ▼日時 2月14日(水)午前10時～11時30分

あったか相談

- ▼日時 2月19日(月)午前10時～正午
- ▼対象 自由参加(予約不要)
- ※保育士、保健師が対応いたします。

- ▼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』☎(56)2043
詳細は、センターや町ホームページでお知らせいたします。



去年の豆まきの様子
みんなでお面を作り、豆まきをしました。

【予告】
ひなまつり会くも女の子もみんなでお祝いしよう！

- ▼日時 3月2日(金)午前10時
- ▼定員 20名程度(事前申込み必要)
- ▼受付 2月13日(火)より受付開始
- ▼参加費 300円前後