

上三川いきいきプラザ

☎ 57 0211
FAX 57 0212

休館日
4月29日(日)~4月30日(月)
5月29日(火)~5月31日(木)

マシンジム からのご案内

○新レッスン

毎週木曜日 午前9時50分~10時35分

・「メディカルフィットネス」 担当：黒崎
内容…イス・マット・ローラーを使い、体をゆるめ、ほぐします。関節の動き・筋力向上に効果的です。

○月替わりレッスン

毎週土曜日 午前11時30分~午後0時20分

・「キックボクシング」(4月・6月) 担当：阿部
内容…格闘技プログラムの良さを強調し、より効率よく心肺機能を刺激します。

・「シェイプパンプ50」(5月) 担当：中村
内容…バーベルを使って筋力トレーニングを行い、全身トータルで引き締め効果が得られます。

※詳しくはマシンスタジオまでお問い合わせください。

プール からのご案内

・4月よりタイムスケジュールが一部変更になります。皆様の教室ご参加をお待ちしております。

・4月30日(月)のスクールはお休みとなります。特別振替ではありませんので、お間違いのないようお願いいたします。

浴室 からのご案内

◆4月のイベント風呂

○13日(金)~15日(日)
「さくら風呂」

【効能】疲労回復・湿疹の予防・改善・消炎作用・美肌効果・安眠効果

○21日(土)~22日(日)
「ひのき風呂」

【効能】血行促進・疲労回復・安眠効果・冷え・むくみ・殺菌作用



▼日時 5月16日(水)
午前10時~午後1時

▼対象 一般男女(24名)

▼参加費 1,030円

○大人料理教室

〜上三川を食らう〜

▼日時 5月15日(火)
午前10時~午後2時

▼対象 一般男女(14名)

▼参加費 1,850円

○応用パン教室

▼日時 5月2日(水)
午前10時~午後2時

▼対象 一般男女(12名)

▼参加費 3,240円

○基本のパン教室

おとなの料理教室



▼日時 5月6日(日)
午前10時~正午

▼対象 3才以上親子(12組)

▼参加費 1,800円

○親子お菓子教室

▼日時 5月12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

○キッズキッチン

こどもの料理教室



▼日時 5月14日(月)
5月21日(月)

午前10時30分~11時30分

▼対象 2か月~1歳の親子(15組)

▼参加費 1組520円

○さくらんぼ教室

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
4月16日(月)	4月6日(金)	4月13日(金)	4月9日(月)
平成29年12月生	平成29年5月生	平成28年9月生	平成27年3月生
5月21日(月)	5月11日(金)	5月18日(金)	5月14日(月)
平成30年1月生	平成29年6月生	平成28年10月生	平成27年4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。)	
4月 5日(木)	5月 9日(水)
4月10日(火)	5月17日(木)
4月17日(火)	5月24日(木)
4月24日(火)	5月28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	
4月23日(月)	5月26日(土)	4月25日(水)	5月22日(火)
妊娠生活編:妊婦	沐浴編:両親	平成29年11月生	平成29年12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	
4月17日(火)	5月24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

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』

4月行事予定

発育測定

▼日時 4月13日(金)
午前10時～11時30分、午後1時30分～3時
※健康力レンドーでは午前のみとなっておりますが、午後も計測いたします。

ベビースalon

▼日時 4月17日(火) 午前10時30分
▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)

※4月で満1歳のお子様まで参加できます
※誕生日は15分前までにお越しください。

キッズサロン

▼日時 4月19日(木) 午前10時30分
▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)

※4月で満1歳のお子様から参加できます。
※誕生日は15分前までにお越しください。

お花見お食事会

▼日時 4月26日(木) 午前10時～
▼受付 4月9日より受付開始
▼参加費 300円程度

▼内容 詳細はセンター内にてお知らせします。

あったか相談

▼日時 4月27日(金) 午前10時～午前11時30分
▼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しています。



去年のお花見お食事会の様子
みんなで草もちを作り、藤棚の下
でおいしくいただきました。