

上三川いきいきプラザ

☎ 57 0211
FAX 57 0212

休館日
3月1日(木)・
4月29日(日)~4月30日(月)

マシンジム からのご案内

●マシンではインボディ測定を行っております。トレーニングの目的作りや身体分析にお役立てください。

- ・測定内容
体型分析・筋肉量・筋肉バランス・脂肪量・脂肪バランス・内臓脂肪・基礎代謝量・初回と前回のデータとの比較(二回目以降)
 - ・料金
施設利用料+インボディチケット(310円)
- ※詳しくはマシンジムまでお問い合わせください。

プール からのご案内

・3月1日(木)、2日(金)、31日(土)のスクールはお休みとなります。

・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、上三川いきいきプラザのホームページにてお知らせ致します。

浴室 からのご案内

・3月16日(金)~18日(日)のイベント風呂は「カモミール」の湯です。

【効能】

- ・安眠、快眠効果
- ・リラックス効果
- ・アレルギー対策
- ・保湿効果
- ・湿疹、かぶれ
- ・神経痛



▼参加費 1,540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(14名)
▼日時 4月17日(火)
午前10時~午後2時

○応用パン教室

▼参加費 3,240円
▼対象 1 一般男女(12名)
▼日時 4月13日(金)
午前10時~午後2時

○基本のパン教室

おとなの料理教室



▼参加費 1,800円
▼対象 1 3才以上親子(12組)
▼日時 4月14日(土)
午前10時~正午

○親子お菓子教室

▼参加費 2,300円
▼対象 1 3才~小学生(15名)
▼日時 4月21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 4月2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
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
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
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 6日(火)	4月 5日(木)
3月13日(火)	4月10日(火)
3月22日(木)	4月17日(火)
3月26日(月)	4月24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	
3月11日(日)	4月23日(月)	3月15日(木)	4月25日(水)
沐浴編:両親	妊娠生活編:妊婦	平成29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13日(火)	4月17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

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2日(金)午前10時00分

▼定員 20組程度(事前申込をされた方の参加になります)

発育測定

▼日時 3月8日(木)午前10時～午前11時30分

あったか相談

▼日時 3月9日(金)午前10時～正午

▼対象 自由参加(予約不要)

※保育士、管理栄養士が対応いたします。

ベビーサロン

▼日時 3月15日(木)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。

※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 3月22日(木)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。

※お誕生児は15分前までにお越しください。

▼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。



去年のひなまつりの様子
手まりおにぎりやひし餅デザートを作って
おいしくいただきました。