上三川いきいきプラザ

☎ 57 0211
FAX 57 0212

休館日
1月1日(水)～3日(金)

マシンジム からのご案内

～マシンスタジオご利用案内～
マシンジムで気持ち良く汗を流し、元気に1年を過ごしましょう。
○ご利用方法
・1階券売機で「マシンスタジオ」チケットを購入
(一般470円／65歳以上・障がい者310円)
・2階マシンスタジオカウンターで受付
・運動ができる服装(ジャージ)
・室内運動靴(踵のあるもの)
・タオル
・飲み物(蓋つきの割れないもの)
※1月よりタイムスケジュールに変更がございます。
詳しくはホームページ又はマシンジムでご確認ください。

プール からのご案内

・1月1日(水)～1月3日(金)は休館日でスクールがお休みとなりますので、お間違えのないようお願いいたします。
・1月からタイムスケジュールが一部変更となります。詳しくはホームページまたは館内掲示をご確認ください。

浴　室 からのご案内

～1月のイベント風呂～
・1月9日(木)～10日(金)
「ゲルマニウム風呂」
【効能】乾燥肌、肩こり、腰痛、高血圧、ダイエット効果、アンチエイジング
・1月17日(金)～19日(日)
「りんごの湯」
【効能】美肌効果、疲労回復、リラックス効果、保湿効果、血行促進、体臭予防、安眠効果
・1月25日(土)～26日(日)
「ひのきの湯」
【効能】血行促進、疲労回復、安眠効果、冷え、むくみ、殺菌作用

おとなの料理教室

○基本のパン教室
▼日時＝2月21日(金) 午前10時～午後2時
▼対象＝一般男女(12名)
▼参加費＝3,300円

○応用パン教室
▼日時＝2月7日(金) 午前10時～午後2時
▼対象＝一般男女(10名)
▼参加費＝1,900円

○大人料理教室 ～おもてなし～
▼日時＝2月17日(月) 午前10時～午後2時
▼対象＝一般男女(12名)
▼参加費＝3,300円

○大人料理教室 ～上三川を食らう～
▼日時＝1月15日(水) 午前10時～午後1時
▼対象＝一般男女(24名)
▼参加費＝1,100円

○大人お菓子教室
▼日時＝2月14日(金) 午前10時～午後2時
▼対象＝一般男女(10名)
▼参加費＝3,300円

こどもの教室

○親子お菓子教室
▼日時＝2月15日(土) 午前10時～正午
▼対象＝3才以上親子(12組)
▼参加費＝2,000円

○キッズキッチン
▼日時＝2月8日(土) 午前10時～午後1時
▼対象＝3才～小学生(15名)
▼参加費＝2,400円

児童館イベント

○さくらんぼ教室 ～0歳児ビクス～
▼日時＝2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600円

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30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
1月20日(月)	1月17日(金)	1月10日(金)	1月14日(火)
2019年9月生	2019年3月生	2018年6月生	2016年12月生
2月17日(月)	2月14日(金)	2月7日(金)	2月3日(月)
2019年10月生	2019年4月生	2018年7月生	2017年1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。)	
1月 8日(水)	2月 5日(水)
1月16日(木)	2月10日(月)
1月22日(水)	2月18日(火)
1月28日(火)	2月21日(金)
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		
産後ママ応援教室	プレママ・パパ教室	すくすく離乳食教室
1月27日(月)	1月18日(土)	1月22日(水)
2019年11月生	沐浴編:妊婦・夫	2019年8月生
2月21日(金)	2月12日(水)	2月19日(水)
2019年12月生	妊娠生活編:妊婦	2019年9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9時30分～11時30分 (受付:9時15分～30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

親と子の栄養相談　※要予約	
1月16日(木)	2月10日(月)
実施場所	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＝子ども家庭課　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』

1月行事予定

発育測定
▼日時＝1月17日(金) 午前10時～11時30分　午後1時30分～3時
※保健師または助産師の相談を受けることができます。(午前10時～11時30分)

ベビーサロン
▼日時＝1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)
※1月で満1歳のお子様まで参加できます。
※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＝1月22日(水) 午前10時30分
▼対象＝1歳以上の親子(申し込み不要)
※1月で満1歳のお子様から参加できます。
※誕生児は15分前までにお越しください。

食生活改善推進員による食育講座
▼日時＝1月30日(木) 午前10時～
▼受付＝12月23日(月)より受付中
▼費用＝300円程度
▼持ち物＝エプロン、必要であればお子様の離乳食等をお持ちください。
▼内容＝センター内でお知らせします。

【予告】
豆まき
▼日時＝2月3日(月) 午前10時30分～
みんなで鬼をやっつけよう!!

年末年始のお知らせ
12月28日(土)～1月5日(日)はお休みになります。

〔昨年の食育講座の様子〕
推進員の方と一緒に栄養バランスの良い食事作りをしたあとは、みんなでおいしくいただきました。

▼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
▼利用できる方＝町内に住所のある0歳～未就学のお子様とその保護者
▼利用料＝無料
▼問い合わせ先＝子育て支援センター☎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。