

■乳幼児健診等【保健センター等】

乳幼児健診				育児相談 ※要予約	
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	妊産婦・乳幼児とその保護者 (母子手帳をお持ちください。)	
10月16日(月)	10月17日(火)	10月3日(火)	10月2日(月)	10月 5日(木)	11月 1日(水)
令和5年6月生	令和4年12月生	令和4年3月生	令和2年9月生	10月13日(金)	11月 9日(木)
11月13日(月)	11月14日(火)	11月7日(火)	11月6日(月)	10月20日(金)	11月16日(木)
令和5年7月生	令和5年1月生	令和4年4月生	令和2年10月生	10月27日(金)	11月24日(金)
実施時間	午後0時30分～(受付:午後0時30分～1時15分)			実施時間 午前10時～正午・午後1時30分～2時45分	
実施場所	検診ホール ※状況により変更することがあります。			実施場所 子育て支援センター	

教室 ※要予約			親子の栄養相談 ※要予約	
プレママ・パパ教室	産後ママ応援教室	すくすく離乳食教室	10月27日(金) 11月24日(金)	
10月4日(水)	10月19日(木)	10月13日(金)	実施時間 午前10時～正午	
11月26日(日)	令和5年7月生	令和5年5月生	午後1時30分～2時45分	
実施時間:	11月8日(水)	11月17日(金)	実施場所 子育て支援センター	
午前9時30分～11時15分	令和5年8月生	令和5年6月生	※育児相談と栄養相談は、 当面的間、子育て支援 センターで開催します。	
(受付:9時15分～25分)	実施時間:午前10時～11時15分	実施時間:午前9時55分～11時15分		
実施場所:検診ホール	(受付:9時40分～50分)	(受付:9時40分～50分)		
	実施場所:いきいきプラザ大会議室	実施場所:栄養指導室		

▶問い合わせ先=子ども家庭課 母子健康係 ☎9132

上三川いきいきプラザ

☎670211
FAX 670212

休館日
10月29日(日)～31日(火)

上三川いきいきプラザは厚生労働省より「指定運動療法施設」の認定を受けました。

●指定運動療法施設とは

厚生労働大臣認定健康増進施設のうち、一定の条件を満たす施設は指定運動療法施設とされ、医師の指示に従って運動療法を行った場合にかかった利用料金(月会費)・運動療法料金が医療費控除の対象となります。詳しくは上三川いきいきプラザまで。

エアロスタジオ タイムスケジュール変更

週替りレッスン日程			
水	1週目	ボディバランス	前原
	2週目	健康体操	
	3週目	グループFight	Naoki
	4週目	ボディバランス	前原
木	1・3週目	コアトレ	黒崎
	2・4週目	リンパデトックス	

cafe di ORIGAMI

こだわりの有機ドリップコーヒー
ホットとひと息つきたいならHotがおすす
め。
秋の新作メニュー続々登場!!
秋の夜長のお供はORIGAMIの有機ド
リップコーヒーで決まり!!

心「ととのう」写経講座

～写経の魅力～
①心が落ち着く…一字一書きしていくごとに、雑念が払われ、心が落ち着いていきます。
イライラしていたり、気持ちがざわついている時にこそやってみるといでしょう。
②脳が活性化…手書きで文字を書く行為は、脳の前頭葉の活性化が期待できます。
③字がきれいになる…写経のお手本は、美しい字で書かれています。
「とめ・はね・はらい」全体のバランスなどが自然に身につきます。
・10月22日(日) 午前10時～正午
・参加費 2000円

浴室からのお知らせ

- ・10月9日(月)～12日(木)「ゲルマニウム風呂」
【効能】肩こり、腰痛、高血圧、アンチエイジング効果
- ・10月20日(金)～22日(日)「ワイン風呂」
【効能】疲労回復、リラックス効果、美肌効果、冷え性改善、新陳代謝の促進効果

上三川町子育て支援センター『あつたかひろば』

10月行事予定

発育測定

▼日時 開館時間に、随時行います。
(午前11時45分～午後1時を除く)
※測定のみ希望の場合、利用予約は必要ありません。

ベビーサロン(事前申し込みが必要)

▼日時 10月25日(水) 午前10時40分
▼対象 11か月までのお子様と保護者

キッズサロン(事前申し込みが必要)

▼日時 10月24日(火) 午前10時40分
▼対象 1歳以上のお子様と保護者

※各回10組定員
※10月10日(火)より、センター内または電話にて受付開始

※10月24日(火)・25日(水)の午前中は、ベビー・キッズサロンのため、予約のない方の利用は午前9時から午前10時30分までとなります。

食生活改善推進委員による食育講座

▼日時 10月17日(火) 午前10時
※詳細については、センター内、またはホームページにてお知らせします。
※予約のない方の利用は午後1時からとなります。



【普段の様子】
たくさんのおもちゃを使ってママと一緒に楽しく遊んでいます。

- ▼開館日 月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)
- ▼時間 午前9時～11時45分・午後1時～4時
- ▼利用できる方 町内に住所のある0歳から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 ☎2043



- 大人料理教室
上三川を食らう
▼日時 11月15日(水) 午前10時～午後1時
▼対象 一般男女(20名)
▼参加費 1,900円
- 親子お菓子教室
▼日時 11月25日(土) 午前10時～正午
▼対象 3歳以上の親子(12組)
▼参加費 2,800円
- 大人パン教室
▼日時 11月20日(月) 午前10時～午後2時
▼対象 一般男女(10名)
▼参加費 4,400円