

■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。)	
12月11日(月)	12月12日(火)	12月5日(火)	12月4日(月)	12月 1日(金)	1月 5日(金)
令和5年8月生	令和5年2月生	令和4年5月生	令和2年11月生	12月 8日(金)	1月11日(木)
1月15日(月)	1月16日(火)	1月10日(水)	1月9日(火)	12月15日(金)	1月19日(金)
令和5年9月生	令和5年3月生	令和4年6月生	令和2年12月生	12月22日(金)	1月26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			親と子の栄養相談 ※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	12月22日(金) 1月26日(金)	
12月13日(水)	12月6日(水)	12月15日(金)	実施時間	午前10時～正午 午後1時30分～2時45分
1月20日(土)	令和5年9月生	令和5年7月生	実施場所	子育て支援センター
実施時間:	1月24日(水)	1月19日(金)	※育児相談と栄養相談は、 当面の間、子育て支援 センターで開催します。	
午前9時30分～11時15分 (受付:9時15分～25分)	令和5年10月生	令和5年8月生		
実施場所:検診ホール	実施時間:午前10時～11時15分 (受付:9時40分～50分)	実施時間:午前9時55分～11時15分 (受付:9時40分～50分)		
	実施場所:検診ホール	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 ☎ 9 1 3 2

上三川町子育て支援センター『あったかひろば』 12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= 12月21日(木) 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= 12月22日(金) 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

※12月8日(金)より、センター内または電話にて受付開始

※12月21日(木)・22日(金)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。

ママの製作教室(おりがみ製作)

- ▶日時= 12月14日(木)

バランスボールダンス体験教室

- ▶日時= 12月19日(火) 午前10時40分～

※10組程度

※詳細については、センター内、またはホームページをご覧ください。



【食生活改善推進員による食育講座の様子】
日々の調理実習。ママが料理する姿を見ながら遊ぶことができました。

▶開館日=月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)

▶時間=午前9時～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 ☎ 2 0 4 3

上三川いきいきプラザ

☎ 670211
FAX 670212

休館日
12月29日(金)～1月3日(水)

マシンジムリニューアルオープン(2月初旬)

7機種同時入替

- 1、デュアルアジャスタブル・ブーリー(全身)
- 2、ラットプルダウン(広背筋・大胸筋)
- 3、チェストプレス(大胸筋)
- 4、ショルダープレス(三角筋・僧帽筋)
- 5、レッグエクステンション(大腿四頭筋)
- 6、シーテッド・ロウ(広背筋・三角筋・上腕二頭筋)
- 7、アブドミナル(腹直筋・外腹斜筋・内腹斜筋)



編み物教室(棒針編みのニット帽)

日時: 12月11日(月) 午前9時30分～午後1時

参加費: 2,500円

場所: 上三川いきいきプラザ2階 児童館内創作室

申込方法: 現在受付中

1階事務所ににて申込用紙に記入し、
参加費を添えてお申込みください。



プールからのお知らせ

ママもパパも安心 いきプラ冬の水泳教室

12/26・27 どちらか1日のみ 幼児専用
1/4・5 どちらか1日 or 2日間
1/6・7 どちらか1日のみ

申込: Web(専用QRコード)からのみの受付
※専用QRコードは館内に掲示されています。

締切: 希望日の3日前(午後8時)まで
※定員になり次第、締切させていただきます。

浴室からのお知らせ

- ・12月22日(金)～24日(日) 「みかん風呂」
【効能】
疲労回復、リラックス効果、美肌効果、冷感性改善、新陳代謝の促進効果
- ・12月18日(月)～21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



○大人料理教室
上三川を食らう
日時= 1月17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= 1月20日(土)
午前10時～正午
対象= 3歳以上の親子(12組)
参加費= 2,900円

○キッズキッチン
日時= 1月28日(日)
午前10時～午後1時
対象= 満3歳～小学生(12名)
参加費= 3,400円

料理教室