

■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<br>(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                                  |
| 1月20日(土)                         | 令和5年9月生                             | 令和5年7月生                               |                    | 午後1時30分～2時45分                             |
| 実施時間:                            | 1月24日(水)                            | 1月19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<br>(受付:9時15分～25分) | 令和5年10月生                            | 令和5年8月生                               |                    | ※育児相談と栄養相談は、<br>当面の間、子育て支援<br>センターで開催します。 |
| 実施場所:検診ホール                       | 実施時間:午前10時～11時15分<br>(受付:9時40分～50分) | 実施時間:午前9時55分～11時15分<br>(受付:9時40分～50分) | 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)

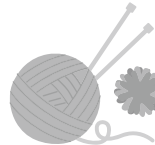
日時: 12月11日(月) 午前9時30分～午後1時

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、  
冷え性改善、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



▼参加費=1,900円  
▼対象=一般男女(20名)  
▼日時=1月17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=2,900円  
▼対象=3歳以上の親子(12組)  
▼日時=1月20日(土)  
午前10時～正午

○親子お菓子教室

▼参加費=3,400円  
▼対象=満3歳～小学生(12名)  
▼日時=1月28日(日)  
午前10時～午後1時

○キッズキッチン  
料理教室