

上三川いきいきプラザ

☎ 57 0211
FAX 57 0212

休館日
1月1日(月)～1月3日(水)
2月1日(木)

マシンジムから ～ご利用案内～

●マシンスタジオ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430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

○持ち物

- ・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)

※詳しくはマシンスタッフまでお問い合わせください。

プール からのご案内

・1月1日(月)～3日(水)は休館日となります。特別振替ではありませんので、お間違いのないようお願いいたします。
・1月よりタイムスケジュールが一部変更になりますので、ご確認ください。



浴室 からのご案内

・1月19日(金)～21日(日)のイベント風呂は「ぼんたん」の湯です。

【効能】

- ・疲労回復
- ・冷え性
- ・血行促進
- ・美肌効果



▼ 対象Ⅱ 一般男女(8名)
参加費Ⅱ 3,240円
午前10時～午後2時
日時Ⅱ 1月10日(水)
○焼き菓子教室

▼ 対象Ⅱ 一般男女(24名)
参加費Ⅱ 1,030円
午前10時～午後1時
日時Ⅱ 1月17日(水)
○大人料理教室
くすくす上三川を食らう

▼ 対象Ⅱ 一般男女(16名)
参加費Ⅱ 3,240円
午前10時～午後1時
日時Ⅱ 2月16日(金)
○おもてなし料理教室

▼ 対象Ⅱ 一般男女(18名)
参加費Ⅱ 1,850円
午前10時～午後2時
日時Ⅱ 2月13日(火)
○応用パン教室

▼ 対象Ⅱ 一般男女(12名)
参加費Ⅱ 3,240円
午前10時～午後2時
日時Ⅱ 2月2日(金)
○基本のパン教室

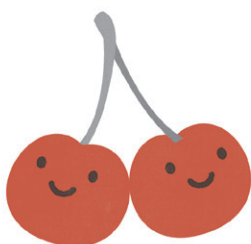
おとなの料理教室

▼ 対象Ⅱ 3才以上親子(12組)
参加費Ⅱ 1,800円
午前10時～正午
日時Ⅱ 2月10日(土)
○親子お菓子教室

▼ 対象Ⅱ 小・中学生(24名)
参加費Ⅱ 1,200円
午前10時～正午
日時Ⅱ 2月18日(日)
○こどもお菓子教室

▼ 対象Ⅱ 3才～小学生(15名)
参加費Ⅱ 2,300円
午前10時～午後1時
日時Ⅱ 2月3日(土)
○キッズキッチン

こどもの料理教室



▼ 対象Ⅱ 1歳～3歳の親子(15組)
参加費Ⅱ 1組520円
午前10時30分～11時30分
日時Ⅱ 2月19日(月)
○さくらんぼ教室
親子ピクス

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
1月15日(月)	1月12日(金)	1月19日(金)	1月9日(火)
平成29年9月生	平成29年2月生	平成28年6月生	平成26年12月生
2月19日(月)	2月2日(金)	2月9日(金)	2月5日(月)
平成29年10月生	平成29年3月生	平成28年7月生	平成27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10日(水)	2月 6日(火)
1月16日(火)	2月 8日(木)
1月22日(月)	2月21日(水)
1月31日(水)	2月27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	
1月27日(土)	2月16日(金)	1月24日(水)	2月7日(水)
沐浴編:両親	妊娠生活編:妊婦	平成29年8月生	平成29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	
1月16日(火)	2月21日(水)
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

※2月のプレママ・パパ教室は、健康カレンダー標記と開催日程が変更になりましたので、ご注意ください。
(変更前)2月23日(金)
(変更後)2月16日(金)

▶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』

1月行事予定

発育測定

▼日時 1月12日(金)午前10時～11時30分

あったか相談

▼日時 1月19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 1月24日(水)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26日(金)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。

食改善推進員による食育講座

▼日時 1月29日(月)午前10時～

▼受付 1月9日(火)より受付開始

▼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。

▼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しています。



【予告】
▼日時 2月2日(金)午前10時30分～
みんなで鬼をやっつけましょう!!
年末年始のお知らせ
12月29日(金)日～1月3日(水)はお休みになります。