

上三川いきいきプラザ

FAX 0211-0212
TEL 0211-0211

○パンクッキング(初級)

▼日時 10月5日(水)

▼午前10時～午後1時

▼対象 一般男女(18名)

▼参加費 1,540円

○パンクッキング(中級)

▼日時 10月6日(木)

▼午前10時～午後1時

▼対象 一般男女(18名)

▼参加費 1,850円

○秋の特別講座

▼日時 10月18日(火)

▼午前10時～午後1時30分

▼対象 一般男女(12名)

▼参加費 2,700円

○大人料理教室

～上三川を食らう～

▼日時 9月7日(水)

▼午前10時～午後1時

▼対象 一般男女(24名)

▼参加費 1,030円

○野外キッズキッチン

▼日時 10月22日(土)

▼午前10時～午後1時

※雨天中止

▼対象 3才～小学生親子(12組)

▼参加費 3,000円

※お一人追加ごとにプラス

700円

○ごどもお菓子教室

▼日時 10月23日(日)

▼午前10時～正午

▼対象 小・中学生(24名)

▼参加費 1,030円

○親子お菓子教室

▼日時 10月9日(日)

▼午前10時～正午

▼午後1時半～3時30分

▼対象 3才以上親子(各12組)

▼参加費 1,540円

○紙バンド教室

▼日時 10月11・25日(火)

▼午前10時～午後1時

▼対象 一般男女(10名)

▼参加費 2,200円(2回分)

※中級者向けです。

○スクラップブック

▼日時 10月20日(木)

▼午前10時～正午

▼対象 一般男女(8名)

▼参加費 各1,440円

○手作り木工教室

▼日時 10月23日(日)

▼午前10時～正午

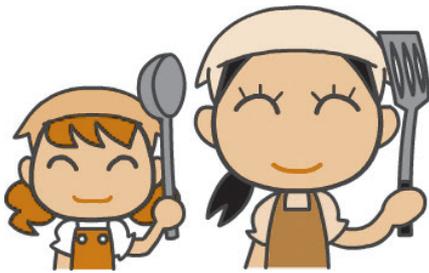
▼午後1時～3時

▼対象 3歳(開催日時点)

～中学生(各12組)

※小学2年生以下は保護者同伴

▼参加費 540円



◎プールから

・9月1日(木)、30日(金)のスクールはお休みとなりますので、お間違いないようお願いいたします。

・10月からのベビースイミングの申し込みが開始となります。詳細は館内掲示、またはホームページにてお知らせいたします。

◎浴室から

・9月17日(土)～19日(月)のイベント風呂は「桃の葉」の湯です。

・9月19日(月)は敬老の日の為、65才以上の方は浴室無料となります。

マシンスタジオからのご案内

●マシンスタジオではマンツーマントレーニングを行っております。

◆料金
マシンチケット(一般は430円、65歳以上・障がい者は310円)+2,060円

◆日程
トレーナーと要相談
ご予約は前日までとなります。

◆トレーニングの流れ
①インボディ測定を行い体成分分析(筋肉量、脂肪量、筋肉と脂肪のバランスなど)を行います。
②インボディ結果とお客様のご要望を基にメニューを作成し、トレーニングを行います。
※詳しくはマシンスタジオまでお問い合わせください。

上三川いきいきプラザ 休館日・9月1日(木)・10月3日(月)

営業時間	月～金曜日	土・日・祝日
プール・マシン エアロスタジオ	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	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	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
9月12日(月)	9月2日(金)	9月9日(金)	9月5日(月)
平成28年5月生	平成27年10月生	平成27年2月生	平成25年8月生
10月17日(月)	10月7日(金)	10月14日(金)	10月4日(火)
平成28年6月生	平成27年11月生	平成27年3月生	平成25年9月生
実施時間 実施場所	午前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。)	
9月6日(火)	10月5日(水)
9月13日(火)	10月11日(火)
9月21日(水)	10月21日(金)
9月29日(木)	10月27日(木)
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	
9月10日(土)	10月20日(木)	9月14日(水)	10月19日(水)
沐浴編:両親	妊娠生活編:妊婦	平成28年4月生	平成28年5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	
9月13日(火)	10月21日(金)
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

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=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』

9月行事予定

キッズサロン

- ▼日時 9月5日(月)午前10時30分
- ▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)
- ※9月で満1歳のお子様から参加できます。
- ※8月生まれの誕生会も一緒に行います。

ベビースロン

- ▼日時 9月8日(木)午前10時30分
- ▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)
- ※9月で満1歳のお子様まで参加できます。
- ※8月生まれのお誕生会も一緒に行います。

発育測定

- ▼日時 9月15日(木)午前10時～11時30分

あったか相談

- ▼日時 9月27日(火)午前10時～正午
- ▼対象 自由参加

10月行事(9月受付開始)のお知らせ

- ミニ運動会
- へびのよゆうラス
- ▼日時 10月5日(水)午前10時
- ▼対象 首がすわりつたつちがでるお子さんまで

マママラソン

- ▼日時 10月6日(木)午前10時
- ▼対象 1歳のおおむねひとり歩きができるお子さんから
- ▼定員 各日先着20組
- ▼受付 9月14日(水)より、センターにて受付開始

※運動会両日共に一般利用は、午後1時～になります。

- ▼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

