

上三川いきいきプラザ

FAX ☎
 (57) 0211
 (57) 0212

○パンクッキング(初中級)

▼日時 12月12日(月)

午前10時～午後1時

▼対象 一般男女(18名)

▼参加費 1,850円

○大人料理教室

～おもてなし～

▼日時 12月21日(水)

午前10時～午後1時

▼対象 一般男女(16名)

▼参加費 3,000円

○大人料理教室

～上三川を食らう～

▼日時 11月9日(水)

午前10時～午後1時

▼対象 一般男女(24名)

▼参加費 1,030円

○大人お菓子教室

▼日時 12月7日(水)

午前10時～午後1時

▼対象 一般男女(16名)

▼参加費 3,240円

○キッズキッチン

▼日時 12月4日(日)

午前10時～午後1時

▼対象 3才～小学生(15名)

▼参加費 2,300円

○ごどもお菓子教室

▼日時 12月3日(土)

午前10時～正午

▼対象 小・中学生(24名)

▼参加費 1,500円

○親子お菓子教室

▼日時 12月24日(土)

午前10時～正午

午後1時30分～3時30分

▼対象 3才以上親子(各12組)

▼参加費 各2,000円

○紙バンド教室

▼日時 12月6・13日(火)

午前10時～午後1時

▼対象 一般男女(10名)

▼参加費 1,450円(2回分)

※中級者向けです。

○スクラップブックング

▼日時 12月15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 12月18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 各540円

○さくらんぼ教室

～親子ビクス～

▼日時 11月21日(月)

午前10時30分～11時30分

▼対象 1歳～3歳の親子(15組)

▼参加費 1組520円

◎プールから

11月1日(火)、30日(水)の

スクールはお休みとなります。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。

・冬季短期水泳教室と水中運動会の申込みとなります。詳細は館内掲示、またはホームページにてお知らせ致します。

◎浴室から

11月11日(金)～13日(日)のイベント風呂は「みかん」の湯です。

11月12日(土)は福祉まつりのため終日無料となります。



エアロスタジオからお知らせ

～初めての方にお勧めのレッスン紹介～

どなたでも楽しく汗を流せます

- ・ **ZUMBA gold** (木)午後0時35分～1時20分
⇒世界中の音楽に合わせてダンスします。
- ・ **かんたんSTEP** (木)午後1時30分～2時
⇒台を使った昇降運動を楽しく行います。
- ・ **はじめてエアロ** (木)午後2時10分～3時
⇒シンプルな動きのエアロビクスです。

※木曜日の他にも初めての方にお勧めのレッスンがございますので、詳しくはマシンジム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・11月1日(火)・12月1日(木)・29日(木)～31日(土)

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
11月14日(月)	11月4日(金)	11月18日(金)	11月7日(月)
平成28年7月生	平成27年12月生	平成27年4月生	平成25年10月生
12月12日(月)	12月2日(金)	12月9日(金)	12月5日(月)
平成28年8月生	平成28年1月生	平成27年5月生	平成25年11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。)	
11月 8日(火)	12月 6日(火)
11月16日(水)	12月13日(火)
11月24日(木)	12月21日(水)
11月30日(水)	12月26日(月)
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	
11月27日(日)	12月16日(金)	11月22日(火)	12月20日(火)
沐浴編:両親	妊娠生活編:妊婦	平成28年6月生	平成28年7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	
11月24日(木)	12月21日(水)
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

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』

11月行事予定

キッズサロン

- ▼日時 11月8日(火)午前10時30分
- ▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)
- ※11月で満1歳のお子様から参加できます。

発育測定

- ▼日時 11月10日(木)午前10時～11時30分

あったか相談

- ▼日時 11月15日(火)午前10時～正午
- ▼対象 自由参加(予約不要)
- ※保育士、保健師、管理栄養士が対応いたします。

ぴよぴよの会との交流会

- ▼日時 11月18日(金)午前10時～
- ▼受付 10月17日より受付開始
- ▼参加費 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 詳細は、ホームページ、センター内ポスターにてお知らせいたします。

ベビースロン

- ▼日時 11月22日(火)午前10時30分
- ▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)
- ※11月で満1歳のお子様まで参加できます。

- ▼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



去年のぴよぴよの会との交流会の様子



きのこの炊き込みご飯とけんちん汁をつくりました