

マシンジム からのご案内

・ショートレッスン参加の場合(30分間)
【マシンスタジオ+ショートプログラム】
・レッスン参加の場合(40/45/50/60分間)
【マシンスタジオ+体験教室】
※マシンスタジオは施設利用料となります。
(レッスンのみ参加の方も必要です。)
◆料金
・マシンスタジオ
一般430円 65歳以上/障がい者310円
・ショートプログラム310円 体験教室520円
◆受付 レッスン開始時刻の15分前～レッス
ン開始時間までマシン受付で行ないます。
※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

・11月1日(水)、2日(木)
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。
・11月11日(土)は特別振
替対象日となります。振替
ご希望の方は10月1日(日)
～11月23日(木)までにお
手続きをお願いします。
・冬季短期水泳教室の申込
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 からのご案内

・11月11日(土)は福
祉まつりのため終日無
料となります。
・11月10日(金)～12
日(日)のイベント風呂
は「みかん」の湯です。
【効能】
・保温効果
・美肌効果
・体臭を消す
・リラックス効果
・冷え性
・血行促進

▼日時 11月8日(水)
午前10時～午後1時
▼対象 一般男女(24名)
▼参加費 1,030円

○大人料理教室 「上三川を食らう」

▼日時 12月19日(火)
午前10時～午後1時
▼対象 一般男女
▼参加費 3,240円

○大人料理教室 「おもてなし」

▼日時 11月28日(火)
午前10時～午後1時
▼対象 一般男女(16名)
▼参加費 3,240円

○大人料理教室 「おもてなし」

▼日時 12月8日(金)
午前10時～午後1時
▼対象 一般男女(18名)
▼参加費 2,100円

○パンクッキング(初中級)

▼日時 12月6日(水)
午前10時～午後1時
▼対象 一般男女(18名)
▼参加費 2,100円

○パンクッキング(初中級)

おとなの料理教室

▼日時 12月16日(土)
午前10時～正午
▼対象 3才以上親子(12組)
▼参加費 1,540円

○親子お菓子教室

▼日時 12月24日(日)
午前10時～正午
▼対象 小・中学生(24名)
▼参加費 1,030円

○こどもお菓子教室

▼日時 12月9日(土)
午前10時～午後1時
▼対象 3才～小学生(15名)
▼参加費 2,300円

○キッズキッチン

こどもの料理教室



▼日時 12月18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

○さくらんぼ教室 「親子ピクニック」

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
11月13日(月)	11月2日(木)	11月17日(金)	11月6日(月)
平成29年7月生	平成28年12月生	平成28年4月生	平成26年10月生
12月11日(月)	12月8日(金)	12月15日(金)	12月4日(月)
平成29年8月生	平成29年1月生	平成28年5月生	平成26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 7日(火)	12月12日(火)
11月15日(水)	12月14日(木)
11月22日(水)	12月21日(木)
11月28日(火)	12月25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26日(日)	12月18日(月)	11月21日(火)	12月14日(木)
沐浴編:両親	妊娠生活編:妊婦	平成29年6月生	平成29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22日(水)	12月12日(火)
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』

11月行事予定

発育測定

▼日時 11月10日(金)午前10時～11時30分

あったか相談

▼日時 11月13日(月)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 11月16日(木)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。
※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 11月22日(水)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。
※誕生児は15分前までにお越しください。

びよんびよんの会との交流会

▼日時 11月24日(金)午前10時～

▼受付 11月6日よりセンターにて受付開始
▼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 未定

▼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。



去年のびよんびよんの会との
交流会の様子
けんちん汁やおまんじゅう等
を一緒に作り、おいしくいた
だきました。

