

# 上三川いきいきプラザ

☎ 57 0211  
FAX 57 0212

休館日  
1月1日(火)～1月3日(木)

## マシンジム からのご案内

～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)

●1月よりタイムスケジュールに変更がございます。

※詳しくはマシンスタッフまでお問い合わせください。

## 浴室 からのご案内

・1月12日(土)～14日(月)の  
イベント風呂は「ぼんたん」の湯  
です。

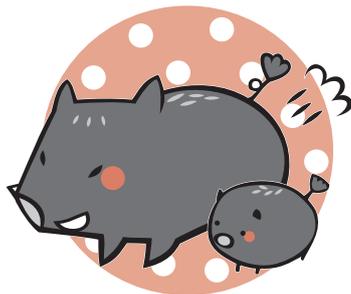
【効能】

疲労回復、冷え性、血行促進、  
美肌効果

・1月26日(土)～27日(日)  
「ひのきの湯」

【効能】

疲労回復、安眠効果、冷え、む  
くみ、殺菌作用



## プール からのご案内

・1月1日(火)～3日(木)は休館日となります。  
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。

▼参加費 1,030円  
▼対象 一般男女(24名)  
午前10時～午後1時

### ○大人料理教室

～上三川を食らう～

▼参加費 1,850円  
▼対象 一般男女(12名)  
午前10時～正午

### ○大人お菓子教室

▼参加費 1,850円  
▼対象 一般男女(12名)  
午前10時～午後2時

### ○特別のパン教室

おとなの料理教室

▼日時 2月4日(月)  
午前10時～午後2時

▼参加費 1組5200円  
▼対象 2か月～1歳の親子(15組)

▼日時 2月18日(月)  
午前10時30分～11時30分

### ○さくらんぼ教室

～0歳児ビクス～

▼参加費 1,800円

▼対象 3才以上親子(12組)

### ○親子お菓子教室

▼参加費 2,300円  
▼対象 3才～小学生(15名)  
午前10時～午後1時

### ○キッズキッチン

こどもの料理教室

▼日時 2月16日(土)  
午前10時～午後1時

## 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(火)	1月11日(金)	1月18日(金)	1月7日(月)
平成30年9月生	平成30年2・3月生	平成29年6月生	平成27年12月生
2月18日(月)	2月8日(金)	2月15日(金)	2月4日(月)
平成30年10月生	平成30年4月生	平成29年7月生	平成28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 9日(水)	2月 1日(金)
1月16日(水)	2月 7日(木)
1月22日(火)	2月13日(水)
1月29日(火)	2月20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

教室 ※要予約			
プレママ・パパ教室		すくすく離乳食教室	
1月26日(土)	2月6日(水)	1月25日(金)	2月20日(水)
沐浴編:両親	妊娠生活編:妊婦	平成30年8月生	平成30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(水)	2月13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

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

### 1月行事予定

#### あったか相談

- ▼日時 1月17日(木)午前10時～11時30分
- ▼対象 自由参加(予約不要)
- ※保育士、保健師が対応いたします。

#### 発育測定

- ▼日時 1月18日(金)午前10時～11時30分  
午後1時30分～3時

#### ベビーサロン

- ▼日時 1月23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29日(火)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。

#### 食生活改善推進員による出前講座

- ▼日時 1月30日(水)午前10時～
- ▼受付 1月9日より受付開始
- ▼費用 3000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。



【昨年の食育講座の様子】  
推進員の方と栄養を考えた食事作りをして、みんなでおいしくいただきました。

## 『あったかひろば』

#### 【予告】

- ▼日時 2月1日(金)午前10時30分～
- 豆まき
- みんなで鬼をやっつけよう!!

年末年始のお知らせ  
12月29日～1月3日はお休みになります。