

# 上三川いきいきプラザ

☎(57)0211  
FAX(57)0212

休館日  
4月29日(月)～30日(火)

## 4月より 新しいレッスンが始まります

### 《いきいき向上計画》

毎週木曜日午前9時55分～10時35分  
60歳以上の方が対象です。  
定員：20名 担当：黒崎

### 《リセットヨガ》

毎週日曜日午後0時20分～1時10分  
定員：30名 担当：筒井

### ◇生徒募集中◇

幼児体操教室(火・水・土)  
HIPHOP Kinder(木・金)  
※詳細はお問い合わせください。

## プール からのご案内

・4月よりタイムスケジュールが一部変更になります。皆様の教室ご参加をお待ちしております。  
・4月29日(月)、30日(火)スイミングスクールは、お休みになります。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

・4月12日(金)～14日(日)のイベント風呂は「ローズマリー」の湯です。  
【効能】・疲労回復・血行促進  
・発汗作用・美肌効果  
・リラックス  
・4月20日(土)～21日(日)のイベント風呂は「ひのき」の湯です。  
【効能】・血行促進・疲労回復  
・安眠効果・冷え、むくみ  
・殺菌作用



ごつご期待ください。

詳細の確定後  
いきいきプラザにて提示  
させていただきます。

- 基本のパン教室
  - 応用パン教室
  - 大人料理教室
- ～おもてなし～

おとなの教室



- キッズキッチン  
特別お菓子教室
- 日時 5月25日(土)  
午前10時～正午  
対象 満3才以上(12名)  
参加費 2,300円
- 親子お菓子教室
- 日時 5月11日(土)  
午前10時～正午  
対象 3才以上親子(12組)  
参加費 1,800円

こどもの料理教室

## 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～<br>午後10時00分 | 午前 9時30分～<br>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～<br>午後10時00分 | 午前 9時30分～<br>午後 9時30分 |

○サウナ

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 月～金曜日                 | 土・日・祝日                |
| 午前10時00分～<br>午後 9時30分 | 午前10時00分～<br>午後 8時30分 |



- さくらんぼ教室  
～0歳児ビクス～
- 日時 5月6日(月)  
午前10時30分～11時30分  
対象 2か月～1歳の親子(15組)  
参加費 1組520円

児童館イベント

## ■乳幼児健診等【保健センター】

| 乳幼児健診        |                                     |           |          | 育児相談 ※要予約                        |                           |
|--------------|-------------------------------------|-----------|----------|----------------------------------|---------------------------|
| 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    | 妊産婦・乳幼児とその保護者<br>(母子手帳をお持ちください。) |                           |
| 4月15日(月)     | 4月12日(金)                            | 4月5日(金)   | 4月8日(月)  | 4月 4日(木)                         | 5月 8日(水)                  |
| 2018年12月生    | 2018年6月生                            | 2017年9月生  | 2016年3月生 | 4月 9日(火)                         | 5月16日(木)                  |
| 5月20日(月)     | 5月17日(金)                            | 5月10日(金)  | 5月13日(月) | 4月16日(火)                         | 5月23日(木)                  |
| 2019年1月生     | 2018年7月生                            | 2017年10月生 | 2016年4月生 | 4月23日(火)                         | 5月28日(火)                  |
| 実施時間<br>実施場所 | 午後0時30分～(受付:午後0時30分～1時15分)<br>検診ホール |           |          | 実施時間<br>実施場所                     | 午前10時～正午・午後1時～3時<br>育児相談室 |

| 教室 ※要予約   |   |   |
|---|---|---|
| プレママ・パパ教室   | 産後ママ応援教室  | すくすく離乳食教室   |
| 4月22日(月)  | 4月26日(金)  | 4月24日(水)  |
| 妊娠生活編:妊婦  | 2019年1・2月生  | 2018年11月生   |
| 5月25日(土)  | 5月27日(月)  | 5月21日(火)  |
| 沐浴編:両親  | 2019年3月生  | 2018年12月生   |
| 実施時間:午前9時30分<br>～11時30分<br>(受付:9時15分～30分)<br>実施場所:検診ホール | 実施時間:午前10時<br>～正午<br>(受付:9時40分～50分)<br>実施場所:検診ホール | 実施時間:午前10時<br>～正午<br>(受付:9時40分～50分)<br>実施場所:栄養指導室 |

| 親子の栄養相談 ※要予約 |          |
|--------------|----------|
| 4月16日(火)     | 5月23日(木) |
| 実施場所         | 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=子ども家庭課 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』 4月行事予定

### ベビーサロン

- ▼日時 4月18日(木)午前10時30分
- ▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)
- ※4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 4月19日(金)午前10時30分
- ▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)
- ※4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。

### 発育測定

- ▼日時 4月23日(火)午前10時～午前11時30分  
午後1時30分～午後3時

### お花見お食事会

- ▼日時 4月26日(金)午前10時～
- ▼受付 4月9日より受付開始
- ▼参加費 300円程度
- ▼内容 詳細はセンター内にてお知らせします。



【昨年のお花見お食事会の様子】  
みんなで草もちをつくり、藤の花を  
見ながらおいしくいただきました。

- ▼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。