

# 上三川いきいきプラザ

☎ 57-0211  
FAX 57-0212

休館日  
4月29日(水)～30日(木)

## マシンジム からのご案内

～マシンスタジオご利用案内～

- 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:470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)
- ※4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、ホームページ又はマシンジムにてご確認ください。

## プール からのご案内

・4月29日(水)、30日(木)はスクールがお休みとなりますので、お間違えのないようお願いいたします。  
※4月よりタイムスケジュールに変更がございます。詳しくはホームページ又はプールにてご確認ください。



## 浴室 からのご案内

～4月のイベント風呂～

- ・4月10日(金)～12日(日)  
「ローズマリーの湯」  
【効能】リラックス、抗菌、抗炎症作用、たるみ、抜け毛予防、花粉症
- ・4月16日(木)～17日(金)  
「ゲルマニウム風呂」  
【効能】乾燥肌、肩こり、腰痛、高血圧、ダイエット効果、アンチエイジング
- ・4月25日(土)～26日(日)  
「ひのきの湯」  
【効能】血行促進、疲労回復、安眠効果、冷え、むくみ、殺菌作用



○大人料理教室  
～上三川を食らう～  
▼日時 5月20日(水)  
午前10時～午後1時  
▼対象 一般男女(20名)  
▼参加費 1,100円

○大人お菓子教室  
▼日時 5月28日(木)  
午前10時～午後2時  
▼対象 一般男女(10名)  
▼参加費 3,300円

○応用パン教室  
▼日時 5月19日(火)  
午前10時～午後2時  
▼対象 一般男女(10名)  
▼参加費 1,900円

○基本のパン教室  
▼日時 5月8日(金)  
午前10時～午後2時  
▼対象 一般男女(12名)  
▼参加費 3,300円

おとなの料理教室



○キッズキッチン  
▼日時 5月17日(日)  
午前10時～午後1時  
▼対象 3才～小学生  
(15名)  
▼参加費 2,400円

○親子お菓子教室  
▼日時 5月16日(土)  
午前10時～正午  
▼対象 3才以上親子  
(12組)  
▼参加費 2,000円

こどもの教室



○さくらんぼ教室  
～0歳児ビクス～  
▼日時 5月11日(月)  
午前10時30分～11時30分  
▼対象 2ヶ月～1歳の親子  
(15組)  
▼参加費 1組6,000円

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30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

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設の臨時休館又は、イベントを中止することがありますのでご理解願います。

## ■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 (母子手帳をお持ちください。)	
4月13日(月)	4月17日(金)	4月10日(金)	4月6日(月)	4月 7日(火)	5月 1日(金)
令和元年12月生	令和元年6月生	平成30年9月生	平成29年3月生	4月15日(水)	5月12日(火)
5月18日(月)	5月15日(金)	5月8日(金)	5月11日(月)	4月22日(水)	5月20日(水)
令和2年1月生	令和元年7月生	平成30年10月生	平成29年4月生	4月28日(火)	5月26日(火)
実施時間	午後0時30分～(受付:午後0時30分～1時15分)			実施時間	午前10時～正午・午後1時～3時
実施場所	検診ホール			実施場所	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20日(月)	4月27日(月)	4月21日(火)
妊娠生活編:妊婦	令和2年2月生	令和元年11月生
5月23日(土)	5月22日(金)	5月21日(木)
沐浴編:妊婦・夫	令和2年3月生	令和元年12月生
実施時間:午前9時30分～11時30分 (受付:9時15分～30分)	実施時間:午前10時～正午 (受付:9時40分～50分)	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	実施場所:検診ホール	実施場所:栄養指導室

親と子の栄養相談 ※要予約	
4月7日(火)	5月12日(火)
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『あつたかひろば』 4月行事予定

### 発育測定

▼日時 詳細は、センターや町ホームページで  
ご確認ください。

### ベビースロン

▼日時 4月20日(月) 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21日(火) 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。

### お花見お食事会

▼日時 4月30日(木) 午前11時～

▼受付 4月6日より受付開始

▼内容 詳細は、センターや町ホームページで

ご確認ください。



みんなで藤棚の下で食事を楽しみましょう！

- ▼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
- ▼利用できる方 町内に住所のある0歳～未就学のお子様とその保護者
- ▼利用料 無料
- ▼問い合わせ先 子育て支援センター ☎(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。