

# 上三川いきいきプラザ

FAX 57 0212  
TEL 57 0211

## ○大人料理教室 〜おもてなし料理〜

- ▼日時 10月19日(金)  
午前10時〜午後1時
- ▼対象 一般男女(24名)
- ▼参加費 2,000円
- パンクッキング(初級)
- ▼日時 11月2日(金)  
午前10時〜午後1時
- ▼対象 一般男女(24名)
- ▼参加費 1,500円
- パンクッキング(中級)
- ▼日時 11月15日(木)  
午前10時〜午後1時
- ▼対象 一般男女(24名)
- ▼参加費 1,800円

## ○大人料理教室 〜上三川を食らう〜

- ▼日時 11月14日(水)  
午前10時〜午後1時
- ▼対象 一般男女(24名)
- ▼参加費 1,000円
- ▼受付 10月13日(土)〜
- 紙バンド手芸教室
- ▼日時 11月6日(火)  
午前10時〜正午
- ▼対象 一般男女(16名)
- ▼参加費 500円

## ○スクラップブック

- ▼日時 11月15日(木)  
午前10時〜正午
- ▼対象 一般男女(8名)
- ▼参加費 1,200円
- ▼受付 10月18日(木)〜
- こども菓子教室
- ▼日時 10月13日(土)  
11月3日(土)
- 午前10時〜午後0時30分
- ▼対象 小・中学生(各24名)
- ▼参加費 各1,000円

## ○親子お菓子教室

- ▼日時 11月25日(日)  
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 1,500円
- キッズキッチン
- ▼日時 11月24日(土)  
午前10時〜午後1時
- ▼対象 3歳〜小学生(15名)
- ▼参加費 2,000円
- ▼受付 10月6日(土)〜

## ○こどもテコ教室

- ▼日時 11月10日(土)  
午前10時〜11時30分
- 午後1時〜2時30分
- ▼対象 小・中学生(各20名)
- ▼参加費 各800円

## ○手作り木工教室

- ▼日時 10月28日(日)  
午前10時〜正午
- 午後1時〜3時
- ▼対象 小学3年生以上(各24名)
- (2年生以下は保護者同伴)
- ▼参加費 各500円
- ベビーマッサージ教室
- ▼日時 11月13・27日(火)  
11月8・22日(木)  
午前10時〜正午
- ▼対象 2〜6ヶ月の親子(火コース)、6ヶ月〜1歳の親子(木コース)(各10組)
- ▼参加費 各1,500円

## ◎さくらんぼ教室 (0歳児・1歳児)

- ▼日時 10月15日(月)  
午前10時30分〜11時30分
- ▼場所 児童館内(遊戯室)
- ▼対象 2ヶ月〜1歳位の親子(首すわり〜歩行前まで)(15組)
- ▼参加費 親子1組500円
- ▼受付 10月2日(火)〜
- ◎ハロウィンパーティー
- ▼日時 10月29日(月)  
午前10時〜11時30分

- ▼場所 児童館内(遊戯室)
- ▼対象 1歳〜3歳の親子(20組)
- ▼参加費 親子1組1,000円

## ☆プールから

10月9日(火)は振替対象日となります。振替を希望される方はお早めにプール受付までお越しください。30(火)・31(水)は、スクールお休みとなります。  
☆浴室から  
今月のイベント風呂は「ひのきの香り風呂」です。サウナも好評営業中です!

## エアロビクススタジオ

10月からのタイムスケジュールが変わりました!

### ☆新規レッスン

「アロマヨガ」アロマオイルを焚きながら行い、メンタルバランスを整えるヨガです。嗅覚からの作用で心身をリラックスさせ、香りの助けにより鼻呼吸を意識しやすくします。

▼開催日=火曜日午後1時5分〜

### ☆レッスン内容の変更

「go!go!エアロ」→「ZUMBA」

▼開催日=木曜日午後8時30分〜

### ☆担当コーチの変更

「エアロビクス」金曜日午前10時30分〜

担当/斉藤→阿部

「ヨガ」金曜日午前11時30分〜

担当/斉藤→芝野

### ▼受け付け・ご利用方法=

- ・レッスン開始15分前からマシンスタジオ受付にて受け付けをします。
- ・詳しくは、スタッフまでお問い合わせください。

## 上三川いきいきプラザカレンダー

(●印は休館日になります)

	日	月	火	水	木	金	土		日	月	火	水	木	金	土		
														1	2	3	
10			●	2	3	4	5	6									
	7	8	●	10	11	12	13		11	4	●	6	7	8	9	10	
	14	●	15	16	17	18	19	20		11	●	13	14	15	16	17	
	21	●	22	23	24	25	26	27		18	●	19	20	21	22	23	24
	28	●	29	30	31					25	●	26	27	28	29	30	

### 開館時間=

プール・マシンスタジオ

浴室・大広間・カラオケルーム

サウナ

午前9時30分〜午後9時30分

午前9時30分〜午後10時30分

午前10時〜午後9時30分

■健診等「保健センター」健康課 母子健康係 ☎(56)9132

●4か月児健診

10月15日(月)【平成24年6月生】  
11月12日(月)【平成24年7月生】

●10か月児健診

10月5日(金)【平成23年11月生】  
11月2日(金)【平成23年12月生】

●1歳6か月児健診

10月12日(金)【平成23年3月生】  
11月16日(金)【平成23年4月生】

●3歳児健診

10月1日(月)【平成21年9月生】  
11月5日(月)【平成21年10月生】

受付 午後0時30分～1時30分

●ポリオ

ポリオ予防接種は、医療機関での個別接種になりましたので、集団接種は実施しません。

●プレママパパ教室

10月23日(火)【妊娠生活編】  
11月21日(水)【沐浴編】

受付 午前9時40分～50分

(要予約)

時間 午前10時～正午



●すくすく離乳食教室

10月17日(水)【平成24年5月生】  
11月21日(水)【平成24年6月生】

受付 午前9時40分～50分

(要予約)

時間 午前10時～正午

場所 栄養指導室

●育児相談

10月2日(火)・10月10日(水)  
10月17日(水)・10月22日(月)

11月7日(水)・11月14日(水)

時間 午前10時～正午

午後1時～3時(要予約)

場所 育児相談室

持参するもの 母子健康手帳

●母と子の栄養相談

10月2日(火)・11月7日(水)  
10月2日(火)・11月7日(水)

時間 午前10時～正午

午後1時～3時(要予約)

場所 栄養相談室

持参するもの 母子健康手帳

●成人栄養相談

10月22日(月)・11月28日(水)

時間 午前10時～正午

午後1時～3時(要予約)

場所 栄養相談室

持参するもの 健康手帳

担当 健康課 成人健康係

☎(56)9133

●心配ごとなんでも相談

日時 毎週水曜日午前9時～

正午(第5水曜日、祝日を除く)

場所 共用相談室

内容 日常生活上生じる心配ごと、

困りごとなど)

相談員 民生児童委員・

人権擁護委員・行政相談委員

担当 社会福祉協議会

☎(56)3166

上三川北地域福祉センター  
カレンダー

開館時間＝午前8時30分～正午、午後1時～5時  
(●印は休館日になります)

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土		
		1	2	3	4	5	6					1	2	3	
		7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
		14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
		21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
		28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	

▼問い合わせ先＝☎(56)6685

上三川町子育て支援センター

10月行事予定

ベビースロン

▼日時 10月4日(木)

午前10時

▼対象 1歳までの親子

発育測定

▼日時 10月10日(水)

午前10時～11時30分

ミニ運動会

キッズの日

▼日時 10月25日(木)午前10時

▼対象 おおむね1人歩きができるお子さん以上の親子

ベビーの日

▼日時 10月26日(金)午前10時

▼対象 首据わりくたつちができるお子さんまでの親子

▼定員 各日先着20組

▼受け付け 10月9日(火)より、

センターにて受付開始

▼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

※10月24日(水)は午後1時～4時

▼場所 上三川町大字上蒲生34番地

(上三川いきいきプラザ東側)

▼問い合わせ先

上三川町子育て支援センター

☎(56)2043