

# 上三川いきいきプラザ

FAX 0211-0212  
TEL 0211-0211

## ○パンクッキング(初級)

日時 5月8日(金)  
午前10時～午後1時  
対象 一般男女(18名)  
参加費 1,540円

## ○パンクッキング(中級)

日時 5月11日(月)  
午前10時～午後1時30分  
対象 一般男女(18名)  
参加費 1,850円

## ○紙バンド手芸教室

日時 5月12・26日(火)  
午前10時～午後1時  
対象 一般男女(10名)  
参加費 980円

## ○スクラップブック

日時 5月21日(木)  
午前10時～正午  
対象 一般男女(8名)  
参加費 1,440円

## ○大人料理教室

～おもてなし料理～  
日時 5月15日(金)  
午前10時～午後1時  
対象 一般男女(16名)  
参加費 2,370円

## ○こどもお菓子教室

日時 4月26日(日)  
午前10時～正午  
対象 小・中学生(24名)  
参加費 1,030円

## ○キッズキッチン

日時 5月30日(土)  
午前10時～午後1時  
対象 3才～小学生(15名)  
参加費 2,060円

## ○親子お菓子教室

日時 5月16日(土)  
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 各1,540円

## ○手作り木工教室

日時 4月26日(日)  
午前10時～正午  
午後1時～3時  
対象 3歳(開催日時点)～  
中学生(小学2年生以下は保  
護者同伴)(各6組)  
参加費 各1,030円

## ○ベビーマッサージ教室

日時 4月7・21日(火)  
9・23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 1組1,540円  
(オイル代別途)

## ○ナチュラルキッチン

～卵、乳製品不使用～  
日時 4月28日(火)  
午前10時～午後1時  
対象 一般男女(12名)  
参加費 2,060円

## ○ベビヨーガ

日時 4月11日(土)  
午前10時30分～11時30分  
対象 首すわり～たっち前  
の親子(10組)  
参加費 1組520円

## ○さくらんぼ教室

日時 4月20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520円



## ☆プールから

4月よりタイムスケジュールが一部変更になります。皆様のご参加をお待ちしております。

4月1日(水)は休館日になります。また4月30日(木)はスクールがお休みになります。特別振替ではありませんので、お間違いないようお願い致します。

## ☆浴室から

4月17日(金)～19日(日)のイベント風呂は「さくら」の湯です。

## マシンスタジオ からのご案内

### ●4月からのタイムスケジュールが 変わりました!

#### \*レッスン変更

水曜日:「STEP II」 → 「STEP I」  
担当/橋

金曜日:「STEP I」 → 「はじめてSTEP」  
担当/斉藤(恵)

#### \*担当者の変更

水曜日:「コアリセット」  
担当/郡司→岩崎

※詳しくはマシンスタジオ  
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

休館日・4月1日(水)・5月1日(金)・6月1日(月)

営業時間	月～金曜日	土・日・祝日
プール・マシン エアロスタジオ	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	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	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
4月13日(月) 平成26年12月生	4月10日(金) 平成26年5月生	4月17日(金) 平成25年9月生	4月6日(月) 平成24年3月生
5月18日(月) 平成27年1月生	5月8日(金) 平成26年6月生	5月15日(金) 平成25年10月生	5月11日(月) 平成24年4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。)	
4月 9日(木)	5月13日(水)
4月15日(水)	5月20日(水)
4月23日(木)	5月25日(月)
4月28日(火)	5月29日(金)
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	
4月16日(木) 妊娠生活編:妊婦	5月16日(土) 沐浴編:両親	4月14日(火) 平成26年11月生	5月22日(金) 平成26年12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	
4月23日(木)	5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

▶問い合わせ先=健康課 母子健康係 ☎(56) 9132



食生活推進員による出前講座で”かぼちゃのスープ”と”おやき”を作りました。



お父さんの参加もあり、みんなで楽しく調理する姿が見られました。

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。

☎(56) 2043

▼問い合わせ先「子育て支援センター」あったかひろば

- ▼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

- ▼日時 4月22日(水) 午前10時～12時
- ▼対象 自由参加(予約不要)

あったか相談

(4月で満1歳のお子様から参加できます。)

- ▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)

- ▼日時 4月17日(金) 午前10時30分～11時30分

キッズサロン

(4月で満1歳のお子様まで参加できます。)

- ▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)

- ▼日時 4月16日(木) 午前10時30分～11時30分

ベビーサロン

- ▼日時 4月9日(木) 午前10時～11時30分

発育測定

4月行事予定

上三川町子育て支援センター  
『あったかひろば』

『あったか相談』とは…  
4月から「子育て相談」オープン相談の名称が変わり、あったか相談になりました。  
予防接種や離乳食のことなど、普段の生活の中でちょっと聞いてみたいことがあったら、ぜひ来てみてください。  
午前10時～12時まで、子育て支援センター「あったかひろば」にて、通常の保育士に加え、保健師と管理栄養士が対応します。予約は不要です。  
他のママたちの話も聞きながら、気軽にお話しして子育てのヒントを得ませんか？



おいしそうにパクパク食べる子どもたち!ぜひ、おうちでも作ってみてください。