

## マシンジムからのお知らせ

### ★Newプログラム★

#### 【ブレイクレティクス】

担当: KATSU

日時: 毎週土曜日

午後6時～6時50分

ブレイクレティクスとは・・・

腹筋、スクワット、腕立て伏せなどに簡単なブレイクダンスの要素を組み合わせたプログラムです!

## 児童館からのお知らせ

### 【紙芝居・絵本の読み聞かせ】

日時: 毎週水曜日 午前11時～

参加費: 無料

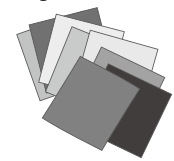
内容: 「てあそびうた」「読み聞かせ」

### 【折り紙教室】

日時: 毎週火曜日 午前11時～

参加費: 無料

内容: 「季節」の折り紙



## レストランからのお知らせ

### ★新メニュー登場!!★

#### 【麻婆丼 800円】

本格四川の麻婆豆腐

シビれる辛さと旨味をお楽しみください

## 浴室からのお知らせ

・10月8日(土)～10日(月)

「しょうが風呂」

【効能】血行促進・発汗作用・疲労回復・冷え性改善・鎮痛作用

・10月11日(火)～14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・アンチエイジング効果



▼参加費 1,100円  
▼対象 一般男女(12名)  
▼午前10時～午後1時  
▼日時 11月16日(水)  
○大人料理教室  
く上三川を食らう

▼参加費 4,000円  
▼対象 一般男女(6名)  
▼午前10時～午後2時  
▼日時 11月9日(水)  
○大人料理教室

▼参加費 4,000円  
▼対象 一般男女(6名)  
▼午前10時～午後2時  
▼日時 11月7日(月)  
○大人パン教室

▼参加費 2,500円  
▼対象 3歳以上の親子(各6組)  
▼午後1時30分～3時30分  
▼午前10時～正午  
▼日時 11月19日(土)  
○親子お菓子教室

▼参加費 2,500円  
▼対象 小学生以上(12名)  
▼午前10時～正午  
▼日時 11月27日(日)  
○特別キッズキッチン

料理教室

## 開館時間・各施設利用時間

	平日	土日祝
開館時間	午前 9時30分～午後10時30分	午前 9時30分～午後 9時30分
プール・マシンジム	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	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
児童館	午前 9時30分～午後 9時30分	午前 9時30分～午後 9時30分

※各施設で定員は異なります。詳しくは各施設までお問い合わせください。

※状況により、利用制限または時間変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

※ご来館の際にはマスクの着用をお願いします。

## ■乳幼児健診等【保健センター等】

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
10月17日(月)	10月18日(火)	10月12日(水)	10月11日(火)
令和4年6月生	令和3年12月生	令和3年3月生	令和元年9月生
11月14日(月)	11月15日(火)	11月8日(火)	11月7日(月)
令和4年7月生	令和4年1月生	令和3年4月生	令和元年10月生
実施時間	午後0時30分～(受付:午後0時30分～1時15分)		
実施場所	検診ホール ※状況により変更することがあります。		

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。)	
10月 7日(金)	11月 2日(水)
10月14日(金)	11月 9日(水)
10月20日(木)	11月18日(金)
10月24日(月)	11月22日(火)
実施時間	午前10時～正午・午後1時～2時50分
実施場所	子育て支援センター

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
10月13日(木)	10月24日(月)	10月14日(金)
11月27日(日)	令和4年7月生	令和4年5月生
実施時間:	11月21日(月)	11月17日(木)
午前9時30分～11時15分 (受付:9時15分～25分)	令和4年8月生	令和4年6月生
実施場所:検診ホール	実施時間:午前10時～11時 (受付:9時40分～50分)	実施時間:午前9時55分～11時15分 (受付:9時40分～50分)
	実施場所:いきいきプラザ大会議室	実施場所:栄養指導室

親と子の栄養相談 ※要予約	
10月7日(金)	11月22日(火)
実施時間	午前10時～正午 午後1時～2時50分
実施場所	子育て支援センター

※育児相談と栄養相談は、  
当面の間、子育て支援  
センターで開催します。

▶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』

### 10月行事予定

#### 発育測定

- ▼日時＝開館時間に、随時行います。  
(正午～午後1時を除く)
- ※測定のみ希望の場合、利用予約は  
必要ありません。

#### ベビーサロン(事前申し込みが必要)

- ▼日時＝10月25日(火)午前10時40分
- ▼対象＝11か月までのお子様と保護者

#### キッズサロン(事前申し込みが必要)

- ▼日時＝10月26日(水)午前10時40分
- ▼対象＝1歳以上のお子様と保護者

※各回8組定員

※10月6日(木)より、センター内また電話で受付開始

#### 子育てに必要な、リサイクル品お譲りします！

※詳細は、センターや町ホームページでお知らせします。



【普段の様子】  
ママやお友達と一緒に楽しく遊んでいます。

- ▼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
- ▼利用できる方＝町内に住所のある0歳から未就学のお子様とその保護者
- ▼利用料＝無料
- ※利用制限がありますので、詳細はセンターや町ホームページでご確認ください。
- ▼問い合わせ先＝子育て支援センター ☎(56)2043