

上三川いきいきプラザ

☎ 570211
FAX 570212

休館日
10月2日(月)・11月1日(水)

マシンジム からのご案内

- 10月よりタイムスケジュールに変更がございます。
～レッスン変更～
 - 「アロマヨガ」→「らくらく関節体操」
・火曜日 午後1時20分～2時10分
担当：黒崎
あらゆる関節をほぐし暖めることで、身体がリセットされ、動きがスムーズになります。
 - 「はじめてSTEP」→「エンジョイSTEP」
・日曜日 午後0時20分～1時05分
担当：五月女
STEP台を使用し、音楽に合わせて昇降運動を行います。初心者から楽しめ、参加者に合わせて難易度を変更します。
- ※詳しくはマシンジムまでお問い合わせください。

プール からのご案内

- 10月2日(月)、3日(火)のスクールはお休みとなりますので、お間違いないようお願いいたします。
- タイムスケジュールに一部変更がありますので、ご確認ください。



浴室 からのご案内

- 10月7日(土)～9日(月)のイベント風呂は「しょうが」の湯です。
- 【効能】
- ・保温効果
 - ・冷え性
 - ・発汗作用
 - ・風邪予防
 - ・腰痛
 - ・肩こり
 - ・血行促進

おとなの料理教室

○パンクッキング(初級)

- ▼日時 11月6日(月)
午前10時～午後1時
- ▼対象 一般男女(18名)
- ▼参加費 1,800円

○パンクッキング(中級)

- ▼日時 11月15日(水)
午前10時～午後1時
- ▼対象 一般男女(18名)
- ▼参加費 2,100円

○大人料理教室

～おもてなし～

- ▼日時 11月28日(火)
午前10時～午後1時
- ▼対象 一般男女(16名)
- ▼参加費 3,240円

○大人料理教室

～上三川を食らう～

- ▼日時 11月8日(水)
午前10時～午後1時
- ▼対象 一般男女(24名)
- ▼参加費 1,030円



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00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

こどもの料理教室

○キッズキッチン

- ▼日時 11月12日(日)
午前10時～午後1時
- ▼対象 3才～小学生(15名)
- ▼参加費 2,300円

○こどもお菓子教室

- ▼日時 11月26日(日)
午前10時～正午
- ▼対象 小・中学生(24名)
- ▼参加費 1,030円

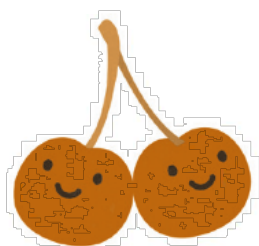
○親子お菓子教室

- ▼日時 11月18日(土)
午前10時～正午
- ▼対象 3才以上親子(各12組)
- ▼参加費 1,540円

児童館イベント

○さくらんぼ教室

- ▼日時 11月13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



■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
10月16日(月)	10月6日(金)	10月13日(金)	10月10日(火)
平成29年6月生	平成28年11月生	平成28年3月生	平成26年9月生
11月13日(月)	11月2日(木)	11月17日(金)	11月6日(月)
平成29年7月生	平成28年12月生	平成28年4月生	平成26年10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。)	
10月 3日(火)	11月 7日(火)
10月11日(水)	11月15日(水)
10月20日(金)	11月22日(水)
10月26日(木)	11月28日(火)
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	
10月24日(火)	11月26日(日)	10月17日(火)	11月21日(火)
妊娠生活編:妊婦	沐浴編:両親	平成29年5月生	平成29年6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	
10月20日(金)	11月22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

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=健康課 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』

10月行事予定

ベビサロン

- ▼日時 10月4日(水)午前10時30分
- ▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)
- ※10月で満1歳のお子様まで参加できます。
- ※お誕生児は15分前までにお越しください。

キッズサロン

- ▼日時 10月6日(金)午前10時30分
- ▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)
- ※10月で満1歳のお子様から参加できます。
- ※お誕生児は15分前までにお越しください。

発育測定

- ▼日時 10月11日(水)午前10時～11時30分

あったか相談

- ▼日時 10月13日(金)午前10時～正午
- ▼対象 1歳以上の親子(予約不要)
- ※保育士、保健師が対応いたします。

- ▼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。

ミニ運動会

- ▼受付 10月10日(火)よりセンターにて受付開始
- ▼日時 10月25日(水)午前10時～
- ▼対象 1歳以上のお子様(申し込み不要)
- ▼日時 10月26日(木)午前10時～
- ▼対象 1歳以上のお子様(申し込み不要)
- ※申込みをされた方の参加となります。
- ※運動会当日共に一般利用は、午後1時～になります。



去年の運動会の様子
体をたくさん動かし、楽しみました！！