

マシンジム からのご案内

～体力測定のご案内～

○マシンスタジオを初めてご利用される方・
久しぶりに運動される方にお勧めしています。
〈内容〉体力測定(体型分析/握力/柔軟性/
持久力)・結果説明・簡単なマシン説明
〈料金〉無料(施設利用料430円のみ)
〈定員〉2人
〈時間〉60分
☆受付・申込方法
・2階マシンスタジオ受付、又はお電話でお
申し込みください。
・前日までに事前予約が必要です。
※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

・12月1日(金)は特別振替対象日
となります。振替ご希望の方は
12月21日(木)までにお手続き
をお願いします。
・12月29日(金)～1月3日(水)
は休館日となります。特別振替
ではありませんので、お間違い
のないようお願いいたします。
・冬期水泳教室及び1月からのペ
ースイミングの申し込みが開始
となります。詳細は館内掲示、
またはホームページにてお知ら
せいたします。

浴室 からのご案内

・12月15日(金)
～17日(日)の
イベント風呂は
「ゆず」の湯です。

【効能】
・頭痛
・腰痛
・肩こり
・鎮痛作用
・冷え性
・血行促進
・美肌効果



○大人料理教室
～上三川を食らう～
▼日時 11月17日(水)
午前10時～午後1時
▼対象 一般男女(24名)
▼参加費 1,030円

○大人料理教室
～おもてなし～
▼日時 12月19日(火)
午前10時～午後1時
▼対象 一般男女(16名)
▼参加費 3,240円

おとなの料理教室

○親子お菓子教室
▼日時 11月20日(土)
午前10時～正午
▼対象 3才以上親子(12組)
▼参加費 1,540円

○こどもお菓子教室
▼日時 11月28日(日)
午前10時～正午
▼対象 小・中学生(24名)
▼参加費 1,030円

○キッズキッチン特別版
お菓子教室
▼日時 11月27日(土)
午前10時～正午
▼対象 3才～小学生(15名)
▼参加費 2,300円

こどもの料理教室



○さくらんぼ教室
～0歳児ピクス～
▼日時 11月29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

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

■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
12月11日(月)	12月8日(金)	12月15日(金)	12月4日(月)
平成29年8月生	平成29年1月生	平成28年5月生	平成26年11月生
1月15日(月)	1月12日(金)	1月19日(金)	1月9日(火)
平成29年9月生	平成29年2月生	平成28年6月生	平成26年12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。)	
12月12日(火)	1月10日(水)
12月14日(木)	1月16日(火)
12月21日(木)	1月22日(月)
12月25日(月)	1月31日(水)
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	
12月18日(月)	1月27日(土)	12月14日(木)	1月24日(水)
妊娠生活編:妊婦	沐浴編:両親	平成29年7月生	平成29年8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	
12月12日(火)	1月16日(火)
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』

12月行事予定

ベビーサロン

- ▼日時 12月6日(水)午前10時30分
- ▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)
- ※12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。

あったか相談

- ▼日時 12月8日(金)午前10時～正午
- ▼対象 自由参加(予約不要)
- ※保育士、保健師が対応いたします

発育測定

- ▼日時 12月13日(水)午前10時～11時30分

キッズサロン

- ▼日時 12月14日(木)午前10時30分
- ▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)
- ※12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。

クリスマス会

- ▼日時 12月22日(金)午前10時～
- ▼受付 12月1日より受付開始
- ▼定員 11名様先着50名(事前申し込み必要)

年末年始のお知らせ

12月29日～1月3日まではお休みになります。

- ▼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いたします。



去年のクリスマス会の様子
サンタさんと一緒に踊ったりして楽しく過ごしました。

