

マシンスタジオ からのご案内

～11月の週替わりレッスン～
毎週土曜日 午前11時30分～午後0時20分
○3日、10日
キックボクシング 担当：阿部
内容：格闘技プログラムの良さを強調し、心肺機能を刺激します。
○17日、24日
シェイプパンプ 担当：中村
内容：バーベルを使って筋力トレーニングを行い、全身トータルで引締め効果が得られます。
※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

・11月29日(木)～30日(金)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。
・幼児特別体験会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

◆11月10日(土)はふれあい健康福祉まつりのため、終日無料となります。
◆11月のイベント風呂
○9日(金)～11日(日)「みかん」の湯
【効能】保温効果、美肌効果
リラククス効果
冷え症、血行促進
○23日(金)～24日(土)「ひのき」の湯
【効能】血行促進、疲労回復
安眠効果、冷え・むくみ
殺菌作用



おとなの教室

○特別パン教室
日時 12月5日(水)・7日(金)
午前10時～午後2時
対象 一般男女(各12名)
参加費 2,160円(軽食付き)
○大人料理教室
～おもてなし～
日時 12月14日(金)
午前10時～午後1時30分
対象 一般男女(16名)
参加費 3,240円
○大人木工教室
日時 12月17日(月)
午前9時30分～午後2時
対象 一般男女(12名)
参加費 3,240円(昼食付)



こどもの料理教室

○キッズキッチン
日時 12月15日(土)
午前10時～午後1時
対象 3才～小学生(15名)
参加費 2,300円
○親子お菓子教室
日時 12月22日(土)
午前10時～正午
対象 3才以上親子(12組)
参加費 1,800円



児童館イベント

○さくらんぼ教室
～0歳児ビクス～
日時 12月10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

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
11月12日(月)	11月2日(金)	11月16日(金)	11月5日(月)
平成30年7月生	平成29年12月生	平成29年4月生	平成27年10月生
12月17日(月)	12月7日(金)	12月14日(金)	12月10日(月)
平成30年8月生	平成30年1月生	平成29年5月生	平成27年11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。)	
11月 7日(水)	12月 4日(火)
11月15日(木)	12月11日(火)
11月19日(月)	12月20日(木)
11月28日(水)	12月25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	
11月4日(日)	12月13日(木)	11月21日(水)	12月12日(水)
沐浴編:両親	妊娠生活編:妊婦	平成30年6月生	平成30年7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	
11月19日(月)	12月20日(木)
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』

11月行事予定

ママの製作教室

フアスナーでブローチを作ろう

▼日時 11月6日(火)午前10時～

▼定員 10名 事前申込が必要です。

▼受付 センターにて受付中

発育測定

▼日時 11月13日(火)午前10時～11時30分
午後1時30分～3時

ベビサロン

▼日時 11月15日(木)午前10時30分

▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)

※11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 11月16日(金)午前10時～11時30分

▼対象 自由参加(予約不要)

※保育士、保健師が対応いたします。

キッズサロン

▼日時 11月20日(火)午前10時30分

▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)

※11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。

▼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。



【昨年のぴよんぴよんの会との交流会】
おばあちゃん達に秘伝の味を教えてくださいました。

▼内容 詳細は、ホームページ、センター内ポスターにてお知らせいたします。

▼持ち物 エプロン、必要であればお子様の離乳食等をお持ちください。

▼参加費 300円程度

▼日時 11月22日(木)午前10時～

▼受付 センターにて受付中

▼ぴよんぴよんの会との交流会