

エアロスタジオ からのご案内

10月より町事業のため水曜日のレッスンが一部休講となっておりますが、12月14日よりスケジュール通り再開いたします。

○再開レッスン

- ・『コアセット』
相澤(水)午後0時45分~
- ・『ボディバランス』
前原(水)午後1時25分~

※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29日(土)~翌年3日(木)のスクールはお休みとなりますので、お間違いのないようお願いいたします。
- ・冬季短期水泳教室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致します。

浴室 からのご案内

- ◆12月のイベント風呂
- 7日(金)~9日(日)
「ゆず」の湯
【効能】鎮痛作用、美肌効果
肩こり、リラクセス効果
冷え症、血行促進
- 22日(土)~23日(日)
「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

- ▼参加費 1組520円
- ▼対象 2ヶ月~1歳の親子(15組)
- ▼日時 1月21日(月)
午前10時30分~11時30分
- さくらんぼ教室
0歳児ビクス

- ▼参加費 1、030円
- ▼対象 一般男女(24名)
- ▼日時 1月16日(水)
午前10時~午後1時
- 大人料理教室
上三川を食らう
- ▼参加費 1、850円
- ▼対象 一般男女(12名)
- ▼日時 1月15日(火)
午前10時~午後2時

- ▼参加費 3、240円
- ▼対象 一般男女(12名)
- ▼日時 1月11日(金)
午前10時~午後2時
- 基本のパン教室
- ▼参加費 3、240円
- ▼対象 一般男女(12名)
- ▼日時 1月11日(金)
午前10時~午後2時
- 応用パン教室

おとなの料理教室

- ▼参加費 1、800円
- ▼対象 3才以上親子(12組)
- ▼日時 1月19日(土)
午前10時~正午
- 親子お菓子教室
- ▼参加費 2、300円
- ▼対象 3才~小学生(15名)
- ▼日時 1月13日(日)
午前10時~午後1時
- キッズキッチン
こどもの料理教室

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 |

上三川町ホームページが リニューアルしました!



ぜひ、新しいホームページをご覧ください。



URL : <https://www.town.kaminokawa.lg.jp>

■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 |
| 1月15日(火) | 1月11日(金) | 1月18日(金) | 1月7日(月) |
| 平成30年9月生 | 平成30年2月生 | 平成29年6月生 | 平成27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 4日(火) | 1月 9日(水) |
| 12月11日(火) | 1月16日(水) |
| 12月20日(木) | 1月22日(火) |
| 12月25日(火) | 1月29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 | |
| 12月13日(木) | 1月26日(土) | 12月12日(水) | 1月25日(金) |
| 妊娠生活編:妊婦 | 沐浴編:両親 | 平成30年7月生 | 平成30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20日(木) | 1月16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』

12月行事予定

ベビーサロン

- ▼日時 12月5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。

キッズサロン

- ▼日時 12月12日(水)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。

発育測定

- ▼日時 12月14日(金)午前10時～11時30分
午後1時30分～3時

あったか相談

- ▼日時 12月18日(火)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。

クリスマス会

- ▼日時 12月21日(金)午前10時～
- ▼受付 12月6日(木)から受付開始
- ▼定員 お子様先着50名(事前申込み必要)

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しています。



【昨年のクリスマス会の様子】
サンタさんと一緒に楽しくゲームをしました。