

## フィットネス会員募集中

お客様のご都合に合わせて、プール・浴室・マシンスタジオ・すべての教室プログラム(一部除く)が1日何度でも、ご利用頂けます。  
(デイ会員様は月曜から金曜の午後5時まで)

詳しくは  
お問い合わせください  
皆様のご入会を  
お待ちしております



## 浴室からのお知らせ

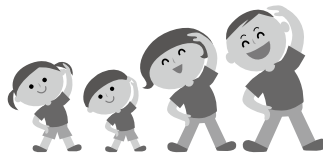
- ・2月11日(金)～13日(日)  
「みかん風呂」  
【効能】 保温効果・リラックス効果・乾燥肌対策・体臭予防
- ・2月14日(月)～17日(木)  
「ゲルマニウム風呂」  
【効能】 乾燥肌・肩こり・腰痛・高血圧・ダイエット効果・アンチエイジング



## ラジオ体操のご案内

- ・開催日：毎週土曜日(休館日を除く)
- ・時間：①午前9時20分～ ②午後1時～
- ・場所：上三川いきいきプラザ 1階ウッドデッキ
- ・参加費：無料

どなたでもご参加いただけます。  
ご参加いただいた方に  
スタンプカード配布中です。  
スタンプを貯めるとお得な特典が…



## レストランOASIS・軽食コーナーのご案内

- ・冬期限定メニュー販売中  
レストランでカキフライ膳や冬の魚和膳、軽食コーナーではちゃんぽん等、寒い冬の時期にオススメのメニューを期間限定で販売中です。

運動後や入浴後のお食事に  
いかがでしょうか？

### 料理教室



○大人料理教室  
上三川を食おう！  
日時 3月16日(水)  
午前10時～午後1時  
対象 一般男女(12名)  
参加費 1,600円

○特別パン教室  
日時 3月3日(木)  
午前10時～午後2時  
対象 一般男女(12名)  
参加費 4,000円

○親子お菓子教室  
日時 3月26日(土)  
午前10時～正午  
午後1時30分～3時30分  
対象 3才以上の親子(各6組)  
参加費 2,500円

○特別キッズキッチン  
日時 3月27日(日)  
午前10時～正午  
対象 小学生以上(12名)  
参加費 2,400円

## 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】

乳幼児健診				育児相談 ※要予約	
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	妊産婦・乳幼児とその保護者 (母子手帳をお持ちください。)	
2月14日(月)	2月18日(金)	2月 4日(金)	2月 7日(月)	2月 1日(火)	3月 2日(水)
令和3年10月生	令和3年4月生	令和2年7月生	平成31年1月生	2月 8日(火)	3月 8日(火)
3月14日(月)	3月11日(金)	3月 4日(金)	3月 7日(月)	2月10日(木)	3月16日(水)
令和3年11月生	令和3年5月生	令和2年8月生	平成31年2月生	2月16日(水)	3月25日(金)
実施時間	午後0時30分～(受付:午後0時30分～1時15分)			実施時間 午前10時～正午・午後1時～2時50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。			実施場所 子育て支援センター	

教室 ※要予約			親子の栄養相談 ※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	2月 1日(火)	3月 8日(火)
2月 9日(水)	2月15日(火)	2月17日(木)	実施時間 午前10時～正午 午後1時～2時50分	
実施時間:午前9時30分～ (受付:9時15分～25分)	令和3年11月生	令和3年9月生	実施場所 子育て支援センター	
3月 6日(日)	3月17日(木)	3月10日(木)	※ 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。	
実施時間:午後1時30分～ (受付:1時15分～25分)	令和3年12月生	令和3年10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:検診ホール	実施場所:栄養指導室		

▼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

### 2月行事予定

#### 発育測定

▼日時 開館時間内に、随時行います。  
(正午～午後1時を除く)

※測定のみ希望の場合は、利用予約は必要ありません。

#### ベビースロン(事前申し込みが必要)

▼日時 2月17日(木) 午前の部:午前10時40分～  
午後の部:午後1時30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 2月18日(金) 午前の部:午前10時40分～  
午後の部:午後1時30分～

▼対象 1歳以上のお子様と保護者

※各回7組定員

(新型コロナウイルス感染拡大の状況により、定員数に変更となる場合があります。)

※2月1日(火)よりセンター内、または電話にて受付を開始します。

午前の部、午後の部どちらか都合の良い方をお申し込みください。

#### 【3月の予定】

#### ベビースロン

▼日時 3月11日(金) 午前の部:午前10時40分～ 午後の部:午後1時30分～

#### キッズサロン

▼日時 3月10日(木) 午前の部:午前10時40分～ 午後の部:午後1時30分～

※各回7組定員

※2月24日(木)より、センター内、または電話にて受付開始

▼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 町内に住所がある0歳～未就学児とその保護者

▼利用料 無料

▼問い合わせ先 子育て支援センター ☎56 2043



【キッズサロンの様子】  
ママと一緒におもちゃ作りをしました。

## 『あったかひろば』

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設の臨時休館又は、イベントを中止することがありますのでご理解願います。