

■乳幼児健診等【保健センター等】

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。)	
1月15日(月)	1月16日(火)	1月10日(水)	1月9日(火)	1月 5日(金)	2月 2日(金)
令和5年9月生	令和5年3月生	令和4年6月生	令和2年12月生	1月11日(木)	2月 9日(金)
2月19日(月)	2月13日(火)	2月6日(火)	2月5日(月)	1月19日(金)	2月21日(水)
令和5年10月生	令和5年4月生	令和4年7月生	令和3年1月生	1月26日(金)	2月26日(月)
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30分～2時45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			親と子の栄養相談 ※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	1月26日(金)	2月2日(金)
1月20日(土)	1月24日(水)	1月19日(金)	実施時間 午前10時～正午 午後1時30分～2時45分	
2月7日(水)	令和5年10月生	令和5年8月生	実施場所 子育て支援センター	
実施時間: 午前9時30分～11時15分 (受付:9時15分～25分)	2月14日(水)	2月16日(金)	※育児相談と栄養相談は、 当面的間、子育て支援 センターで開催します。	
実施場所:検診ホール	令和5年11月生	令和5年9月生		
	実施時間:午前10時～11時15分 (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 ☎9132

上三川町子育て支援センター『あったかひろば』 1月行事予定

発育測定

- ▶日時=開館時間に、随時行います。
(午前11時45分～午後1時を除く)
- ※測定のみ希望の場合、利用予約は必要ありません。

ベビーサロン(事前申し込みが必要)

- ▶日時=1月24日(水) 午前10時40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=1月25日(木) 午前10時40分～
 - ▶対象=1歳以上のお子様と保護者

- ※各回10組定員
- ※1月12日(金)より、センター内または電話にて受付開始
- ※1月24日(水)・25日(木)の午前中は、ベビー・キッズサロンのため、予約のない方の利用は午前9時から午前10時30分までとなります。

バランスボールダンス体験教室

- ▶日時=1月16日(火) 午前10時40分～
- ※10組定員
- ※1月16日(火)の午前中は、予約のない方の利用は午前9時から午前10時30分までとなります。

食生活改善推進員による食育講座

- ▶日時=1月30日(火) 午前10時～
- ※1月30日の午前中は、予約のない方は利用できません。



【バランスボールダンス体験教室の様子】
親子で楽しく参加することができました。

- ▶開館日=月曜日～金曜日(祝日、年末年始を除く)
- ▶時間=午前9時～11時45分・午後1時～4時
- ▶利用できる方=町内に住所のある0歳から未就学のお子様とその保護者
- ▶利用料=無料

▶問い合わせ先=子育て支援センター ☎2043

上三川いきいきプラザ

☎0211
FAX 0212

休館日
1月1日(月)～1月3日(水)
1月29日(月)～1月31日(水)

新年あけましておめでとうございます。
旧年中は格別なご愛顧を賜り誠にありがとうございました。
今年が上三川町民の皆様にとって素晴らしい一年になりますことを心よりお祈り申し上げます。
本年も変わらぬご愛顧を賜りますよう、よろしくお祈り申し上げます。
令和6年元旦

エアロビクススタジオ週替わりレッスン日程

①	第1・3 水曜日	ボディバランス	担当:前原
	第2・4 水曜日	健康体操	
②	第1・3 金曜日 20名	GROUP fight	担当:Naoki
	第2・4 金曜日 18名	MOVE ON NEXT	

～プール～

いきプラのベビースイミングでは、「いきプラではじめよう、生まれてはじめての習い事」をコンセプトに、ママさんコーチが元気に指導しています。興味のある方はぜひいきプラのプールに見に来てください。
1月からは毎週火曜午前11時～ 木曜午前10時～ 開催中！！

いきプラショップからのお知らせ

新春特売 1月9日(火)～
スポーツ有名ブランドの水着や
フィットネスウェアがSPECIAL PRICE

Cafe di ORIGAMI

淹れたてコーヒーとあったかメニューと
hotするお店で皆様のご来店をお待ち
しております。

浴室からのお知らせ

- ・1月4日、11日、18日、25日(毎週水曜日)
「ひのき風呂」
 - ・1月8日(月)～10日(水)
「ゲルマニウム風呂」
【効能】肩こり、腰痛、高血圧、
アンチエイジング効果
 - ・1月12日(金)～14日(日)
「しよが風呂」
【効能】血行促進による冷え対策・便秘・
肩こり、腰痛・抗菌・抗ウイルス作用
- ※ヒートショック予防として、心臓から遠い手・足からたっぷりかけ湯をしてから入浴してあまり長湯はしないようにしましょう。



- 大人パン教室
▶日時=2月14日(水)
午前10時～午後2時
▶対象=一般男女10名
▶参加費=4,400円
 - 親子お菓子教室
▶日時=2月11日(日)
午前10時～正午
▶対象=3歳以上の親子
(12組)
 - ▶参加費=3,000円
 - キッズキッチン
▶日時=2月3日(土)
午前9時30分～午後0時30分
▶対象=満3歳～小学生
(12名)
 - ▶参加費=3,400円
- 料理教室