

上三川いきいきプラザ

FAX 0211-0212
TEL 0211-0211

○パンクッキング(初級)

日時 10月6日(月)
午前10時～午後1時

対象 一般男女(18名)
参加費 1,540円

○パンクッキング(中級)

日時 10月8日(水)
午前10時～午後1時30分

対象 一般男女(18名)
参加費 1,850円

○大人料理教室 ～サンドイッチでおもてなし～

日時 10月29日(水)
午前10時～午後1時

対象 一般男女(16名)
参加費 2,370円

○紙バンド手芸教室

日時 10月7日(火)
午前10時～午後1時

対象 一般男女(10名)
参加費 620円

○スクラップブック

日時 10月16日(木)
午前10時～正午

対象 一般男女(8名)
参加費 1,440円

○こども菓子教室

日時 10月11日(土)
午前10時～午後0時30分

対象 小・中学生(24名)
参加費 1,030円

○特別野外キッズキッチン

日時 10月26日(日)
午前10時～午後1時

対象 一人で畑を歩けるお子様
小学生の親子(10組)
参加費 3,000円

○親子お菓子教室

日時 10月12日(日)
午前10時～正午

対象 3才以上親子(各12組)
参加費 各1,540円

○こどもデコ教室

日時 9月6日(土)
午前10時30分～正午

対象 未就学児(保護者同伴)
小学生(各24名)
参加費 各1,030円

○手作り木工教室

日時 9月28日(日)
午前10時～正午

対象 3歳(開催日時点)～
中学生(小学2年生以下は保護者同伴)(各6組)
参加費 各1,030円

○ナチュラルキッチン ～卵・乳製品不使用～

日時 9月29日(月)
午前10時～午後1時

対象 一般男女(12名)
参加費 2,060円

○ベビーマッサージ教室

日時 9月9・30日(火)
11:25日(木)

対象 2～6ヶ月の親子(火
コース)、6ヶ月～1歳の親
子(木コース)(各10組)
参加費 1組1,540円

○ベビ योग

日時 9月27日(土)
午前10時30分～11時30分

対象 首すわり～たっち前
の親子(10組)
参加費 1組520円

○大人魚料理教室 ～魚をさばろう～

日時 10月2日(木)
午前10時～午後1時

対象 一般男女(16名)
参加費 2,370円



エアロビクススタジオ からのお知らせ

○レッスンのご案内

どなたでもご参加いただける、おすすめレッスンです。気持ちよく身体を動かしましょう!

◆「**太極拳 入門**」 土曜日 午前9時30分～
担当/矢島・篠崎

*全身の細胞機能と生命力を高めるレッスンです。深くゆっくりとした呼吸で血流を整えて新陳代謝を促進します。

◆「**フィットネスフラ**」 土曜日 午後2時30分～
担当/阿部

*フラダンスにフィットネスの要素をプラスしたレッスンです。ハワイアンソングに合わせて行う有酸素運動です。

※詳しくはマシンスタッフにお問い合わせください。

☆プールから

9月1日(月)、30日(火)のスクールはお休みになりますので、お間違いないようお願いいたします。
スクール生対象の秋のチャレンジ水泳教室と10月からのベビースイミングの申し込みが開始となります。詳細は館内案内、またはホームページにてお知らせいたします。
☆浴室から
9月13日(土)～15日(月)のイベント風呂は「アロエ」の湯です。

上三川いきいきプラザ 休館日 ・9月1日(月) ・10月1日(水)

営業時間	月～金曜日	土・日・祝日
プール・マシン エアロスタジオ	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	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

■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
9月8日(月) 平成26年5月生	9月5日(金) 平成25年10月生	9月12日(金) 平成25年2月生	9月1日(月) 平成23年8月生
10月14日(火) 平成26年6月生	10月3日(金) 平成25年11月生	10月10日(金) 平成25年3月生	10月6日(月) 平成23年9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。)	
9月 3日(水)	10月 1日(水)
9月11日(木)	10月 8日(水)
9月24日(水)	10月16日(木)
実施時間	午前10時～正午・午後1時～3時
実施場所	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	
9月21日(日)	10月2日(木)	9月9日(火)	10月21日(火)
沐浴編:両親	妊娠生活編:妊婦	平成26年4月生	平成26年5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	
9月11日(木)	10月8日(水)
実施時間	午前10時～正午・午後1時～3時
実施場所	栄養相談室

▶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』

9月行事予定

- ▼キッズサロン
日時 9月10日(水) 午前10時
対象 1歳以上の親子(申し込み不要)
※9月で満1歳のお子様から参加できます。
※8月生まれの誕生会も一緒に行います。
食生活改善推進員による栄養相談
一緒に作って食べよう
- ▼参加費 200円程度
- ▼発育測定
日時 9月12日(金) 午前10時～11時30分
- ▼ベビースロン
日時 9月18日(木) 午前10時
対象 1歳までの親子(申し込み不要)
※9月で1歳のお子様まで参加できます。
※8月生まれの誕生会も一緒に行います。
- ▼10月行事(9月受付開始)のお知らせ
ミニ運動会
へびよびよクラス
日時 10月2日(木) 午前10時
対象 首据わりしたつちができるお子さんまで
ママダンス
日時 10月3日(金) 午前10時
対象 1歳のおおむねひとり歩きができるお子さんから
定員 各日先着20組
受付 9月8日(月)より、センターにて受付開始
※運動会両日共に一般利用は、午後1時～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。



上三川北地域福祉センターカレンダー

開館時間=午前8時30分～正午、午後1時～5時(●印は休館日)

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		●	●	3	4	5 6				1	2	3	4
9	7	8	9	10	11	12 13	10	5	6	7	8	9	10 11
	14	15	16	17	18	19 20		12	13	14	15	16	17 18
月	21	22	23	24	25	26 27		19	20	21	22	23	24 25
	28	29	30					26	27	28	29	30	31

▶問い合わせ先=☎(56) 6685