

## マシンジム からのご案内

●マシンではインボディ測定を行っております。トレーニングの目的づくりや身体分析にお役立てください。

- ・測定内容  
体型分析・筋肉量・筋肉バランス・脂肪量・脂肪バランス・内臓脂肪・基礎代謝量  
初回、前回のデータとの比較(二回目以降)
- ・料金  
施設利用料+インボディチケット(310円)

※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

●6月1日(木)、2日(金)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。

●7月からのベビースイミング及び夏の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いたします。

## 浴室 からのご案内

●6月9日(金)～11日(日)のイベント風呂は「ヒノキ」の湯です。

### 【効能】

- ・血行促進
- ・疲労回復
- ・安眠効果
- ・冷え、むくみ
- ・殺菌作用

### おとなの料理教室

#### ○パン教室(初中級)

- ▼日時 7月7日(金)  
午前10時～午後2時
- ▼対象 一般男女(18名)
- ▼参加費 1,850円

#### ○特別パン教室

- ▼日時 7月10日(月)  
午前10時～午後2時
- ▼対象 一般男女(18名)
- ▼参加費 2,700円

#### ○大人料理教室

- ▼日時 7月19日(水)  
午前10時～午後1時
- ▼対象 一般男女(24名)
- ▼参加費 1,030円

#### ○大人料理教室

- ▼日時 6月22日(木)  
午前10時～午後1時
- ▼対象 一般男女(16名)
- ▼参加費 2,700円

### 子どもの料理教室

#### ○キッズキッチン

- ▼日時 7月22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

#### ○子どもお菓子教室

- ▼日時 7月9日(日)  
午前10時～正午
- ▼対象 小・中学生(24名)
- ▼参加費 1,030円

#### ○親子お菓子教室

- ▼日時 7月15日(土)  
午前10時～正午
- ▼対象 3才以上親子(各12組)
- ▼参加費 1,800円

### 児童館イベント

#### ○手作り木工教室

- ▼日時 7月30日(日)  
午前10時～正午
- ▼対象 3歳(開催日時点)  
～中学生(各12組)
- ※小学2年生以下は保護者同伴
- ▼参加費 540円

#### ○さくらんぼ教室

- ▼日時 7月10日(月)  
午前10時30分～11時30分
- ▼対象 1歳～3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
6月12日(月)	6月2日(金)	6月9日(金)	6月5日(月)
平成29年2月生	平成28年7月生	平成27年11月生	平成26年5月生
7月18日(火)	7月7日(金)	7月14日(金)	7月10日(月)
平成29年3月生	平成28年8月生	平成27年12月生	平成26年6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。)	
6月 6日(火)	7月 4日(火)
6月16日(金)	7月11日(火)
6月20日(火)	7月21日(金)
6月29日(木)	7月26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

教室 ※要予約			
プレママ・パパ教室		すくすく離乳食教室	
6月22日(木)	7月23日(日)	6月15日(木)	7月12日(水)
妊娠生活編:妊婦	沐浴編:両親	平成29年1月生	平成29年2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	
6月20日(火)	7月21日(金)
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

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』

### 6月行事予定

みんな集まれ! 『あったかひろばまつり』

日時 6月7日(水) 午前10時～正午

対象 自由参加

内容 2アトリエ・ド・パン・シユシユのパン販売

お宝発見!(リサイクル品お譲りします) 他

詳しくは、ホームページでお知らせします。

### 発育測定

日時 6月9日(金) 午前10時～11時30分

### あったか相談

日時 6月12日(月) 午前10時～正午

対象 自由参加(予約不要)

※保育士、保健師が対応いたします。

### ベビースロン

日時 6月14日(水) 午前10時30分～11時30分

対象 1歳までの親子(申し込み不要)

※6月で満1歳のお子様まで参加できます。

### キッズサロン

日時 6月16日(金) 午前10時30分～11時30分

対象 1歳以上の親子(申し込み不要)

※6月で満1歳のお子様から参加できます。

### 食生活改善推進員による出前講座

日時 6月29日(木) 午前10時～正午頃

受付 6月8日より受付開始

参加費 400円程度

内容 2センター内に掲示します。

▼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』  
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。

☎(56)2043

去年のセンターまつりの様子



お宝発見! では必要なものを見つけて、  
持ち帰っていただくことができました。



手品ショーも盛り上がりました!