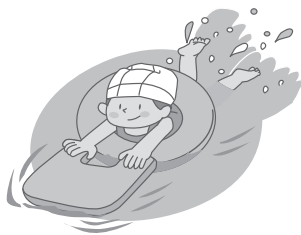


## マシンジム からのご案内

●5月よりタイムスケジュールに  
担当者変更がございます。  
・「GROUP POWER」毎週金曜日  
午前12時35分～午後1時20分  
担当：Yu-ki → Toshi  
内容：音楽に合わせて行うバーベル  
トレーニングです。  
筋力や基礎代謝、モビリティ  
ーの向上に効果的です。  
※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

・5月1日(火)～7日(月)、  
29日(火)～31日(木)、  
のスクールはお休みとなり  
ます。



## 浴室 からのご案内

●5月のイベント風呂  
○4日(金)～6日(日)「菖蒲」の湯  
【効能】 血行促進  
腰痛、神経痛  
リラックス効果  
冷え性  
肩こり  
○19日(土)～20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



○おもてなし料理教室  
▼日時 6月19日(火)  
午前10時～午後1時30分  
▼対象 一般男女(12名)  
▼参加費 3,240円

○大人料理教室  
～上三川を食らう～  
▼日時 5月16日(水)  
午前10時～午後1時  
▼対象 一般男女(24名)  
▼参加費 1,030円

○応用パン教室  
▼日時 6月15日(金)  
午前10時～午後2時  
▼対象 一般男女(14名)  
▼参加費 1,850円

○基本のパン教室  
▼日時 6月4日(月)  
午前10時～午後2時  
▼対象 一般男女(12名)  
▼参加費 3,240円

おとなの料理教室

○親子お菓子教室  
▼日時 6月23日(土)  
午前10時～正午  
▼対象 3才以上親子(12組)  
▼参加費 1,540円

○キッズキッチン  
▼日時 6月24日(日)  
午前10時～午後1時  
▼対象 3才～小学生(15名)  
▼参加費 2,300円

こどもの料理教室



○さくらんぼ教室  
～0歳児ビクス～  
▼日時 6月11日(月)  
18日(月)  
午前10時30分～11時30分  
▼対象 2か月～1歳の親  
子(15組)  
▼参加費 1組520円

児童館イベント

## 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
5月21日(月)	5月11日(金)	5月18日(金)	5月14日(月)
平成30年1月生	平成29年6月生	平成28年10月生	平成27年4月生
6月18日(月)	6月8日(金)	6月15日(金)	6月11日(月)
平成30年2月生	平成29年7月生	平成28年11月生	平成27年5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。)	
5月 9日(水)	6月 5日(火)
5月17日(木)	6月14日(木)
5月24日(木)	6月22日(金)
5月28日(月)	6月28日(木)
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	
5月26日(土)	6月12日(火)	5月22日(火)	6月13日(水)
沐浴編:両親	妊娠生活編:妊婦	平成29年12月生	平成30年1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	
5月24日(木)	6月14日(木)
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』

#### 5月行事予定

##### 発育測定

▼日時 5月14日(月) 午前10時～午前11時30分  
午後1時30分～午後3時

##### あったか相談

▼日時 5月18日(金) 午前10時～午前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。

##### ベビーサロン

▼日時 5月22日(火) 午前10時30分  
▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)  
※5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。

##### 食生活改善推進員による出前講座

▼日時 5月24日(木) 午前10時～12時頃  
▼受付 5月7日(月)より受付開始  
▼参加費 300円程度  
▼内容 センター内に掲示いたします。

▼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』☎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。



去年のベビーサロンの様子  
みんなで体操をしたり、グループトークをしています。

##### キッズサロン

▼日時 5月25日(金) 午前10時30分  
▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)  
※5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。

##### 【お知らせ】

H29年度の誕生表の写真をお渡ししています。  
ご都合の良い時にいらしてください。