

マシンジムからのご案内

毎週土曜日 過替わりレッスン 午前11時～午後0時20分
 ・キックボクシング(7月7日・21日) 担当：阿部
 <内容>格闘技プログラムの良さを強調し、心肺機能を刺激します。
 ・シェイプパンプ50(7月14日・28日) 担当：中村
 <内容>バーベルを使って筋力トレーニングを行い、全身トータルで引き締め効果が得られます。
 ※8月は決まり次第、告知いたします。
 詳しくはマシンジムまでお問い合わせください。

浴室からのご案内

●7月のイベント風呂

○14日(土)～16日(月)「ローズヒップ」の湯

【効能】 関節痛の症状緩和
 美肌、美白効果
 リラックス効果
 しみ、そばかす予防
 新陳代謝の向上、老化防止

○21日(土)～22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

プールからのご案内

7月30日(月)～31日(火)のスクールはお休みとなります。

※7月、8月のさくらんぼ教室はお休みとなります。

児童館イベント

▼大人パン教室
 ○日時 8月2日(木)
 午前10時～午後1時
 ▼対象 一般男女(14名)
 ▼参加費 1,850円

▼大人料理教室
 ○日時 7月20日(金)
 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
 ○日時 7月18日(水)
 午前10時～午後1時
 ▼対象 一般男女(24名)
 ▼参加費 1,030円

おとなの料理教室

▼親子料理教室
 ○日時 8月3日(金)
 午前9時30分～午前11時45分
 ▼対象 未就園児～中学生の親子(12組)
 ▼参加費 1,850円

こどもの料理教室

▼親子お菓子教室
 ○日時 8月18日(土)
 午前10時～正午
 ▼対象 3才以上親子(12組)
 ▼参加費 1,800円

子供工作教室(ダンボールハウス)

▼子供工作教室(トートバック)
 ○日時 8月2日(木)
 午前9時30分～午後0時30分
 ▼対象 未就学児～小学生(15名)
 (未就学児は保護者同伴)
 ▼参加費 1,850円

大人木工作教室

▼大人木工作教室
 ○日時 8月27日(月)
 午前9時30分～午後2時(昼食付)
 ▼対象 一般男女(8名)
 ▼参加費 3,240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
7月17日(火)	7月6日(金)	7月13日(金)	7月9日(月)
平成30年3月生	平成29年8月生	平成28年12月生	平成27年6月生
8月20日(月)	8月3日(金)	8月10日(金)	8月6日(月)
平成30年4月生	平成29年9月生	平成29年1月生	平成27年7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。)	
7月 5日(木)	8月 8日(水)
7月11日(水)	8月17日(金)
7月19日(木)	8月21日(火)
7月25日(水)	8月28日(火)
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	
7月8日(日)	8月9日(木)	7月12日(木)	8月8日(水)
沐浴編:両親	妊娠生活編:妊婦	平成30年2月生	平成30年3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	
7月19日(木)	8月28日(火)
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』

7月行事予定

プール遊び

▼日時 7月2日～8月31日の月・水・金 (8月13～17日は除く)
午前10時～11時30分

▼対象 自由参加

▼持ち物 バスタオル・水着等

(オムツのお子様は水遊び用の紙パンツが必要です)

※天候により中止になる場合があります。

ベビースalon

▼日時 7月3日(火)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)

※7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。

キッズサロン

▼日時 7月5日(木)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)

※7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。

発育測定

▼日時 7月12日(木)午前10時～11時30分

午後1時30分～3時

あったか相談

▼日時 7月23日(月)午前10時～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。

▼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。



【昨年のキッズサロンの様子】
「おみこしワッショイ!!!」
元気にかけ声をかけました。