

## マシジム からのご案内

○10月よりタイムスケジュールに変更がございますので、マシジム・ホームページにてご確認ください。

○10～12月におきまして、以下のレッスンは10月24日、12月12日以降に実施いたします。

～毎週水曜日～

「コアリセット」午後12時45分～1時15分

「ボディバランス」午後1時25分～1時55分

○9月よりマシジムがリニューアルいたしました。

※詳しくはマシジムにお問い合わせください。

## プール からのご案内

・10月1日(月)～6日(土)、29日(月)～31日(水)のスクールはお休みとなりますので、お間違いないようお願いいたします。

・タイムスケジュールに一部変更がありますので、ご確認ください。

## 浴室 からのご案内

### ◆10月のイベント風呂

○6日(土)～8日(月)「しょうが」の湯

【効能】保温効果、冷え症

発汗作用

風邪予防

腰痛

肩こり

血行促進

○20日(土)～21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

### おとなの料理教室

#### ○基本のパン教室

▼日時 11月5日(月)

午前10時～午後2時

▼対象 一般男女(12名)

▼参加費 3,240円

#### ○応用パン教室

▼日時 11月14日(水)

午前10時～午後2時

▼対象 一般男女(14名)

▼参加費 1,850円

#### ○大人料理教室

～上三川を食らう～

▼日時 11月7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

～おもてなし～

▼日時 11月28日(水)

午前10時～午後1時30分

▼対象 一般男女(12名)

▼参加費 3,240円

### こどもの料理教室

#### ○キッズキッチン

▼日時 11月24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

#### ○親子お菓子教室

▼日時 11月17日(土)

午前10時～正午

▼対象 3才以上親子(12組)

▼参加費 1,800円

#### ○さくらんぼイベント

～0歳児ビクス～

▼日時 11月12日(月)、19日(月)

午前10時30分～11時30分

▼対象 2ヶ月～1歳の親子(15組)

▼参加費 1回につき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
10月15日(月)	10月5日(金)	10月12日(金)	10月9日(火)
平成30年6月生	平成29年11月生	平成29年3月生	平成27年9月生
11月12日(月)	11月2日(金)	11月16日(金)	11月5日(月)
平成30年7月生	平成29年12月生	平成29年4月生	平成27年10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。)	
10月 1日(月)	11月 7日(水)
10月10日(水)	11月15日(木)
10月18日(木)	11月19日(月)
10月26日(金)	11月28日(水)
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	
10月16日(火)	11月4日(日)	10月11日(木)	11月21日(水)
妊娠生活編:妊婦	沐浴編:両親	平成30年5月生	平成30年6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	
10月18日(木)	11月19日(月)
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』

#### 10月行事予定

##### ベビーサロン

- ▼日時 10月2日(火)午前10時30分
- ▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)
- ※10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 10月4日(木)午前10時30分
- ▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)
- ※10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。
- ▼日時 10月10日(水)午前10時～12時
- ▼対象 自由参加

##### 発育測定

- ▼日時 10月12日(金)午前10時～11時30分  
午後1時30分～3時

##### あったか相談

- ▼日時 10月24日(水)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。

##### ミニ運動会

- ▼受付 10月5日(金)よりセンターにて受付開始

- ▼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。



【昨年のキッズ運動会の様子】  
たまを当ててうまく割れるかなあ～

- ▼日時 10月25日(木)午前10時～
- ▼対象 首据わり～たっちができるお子さんまで
- ＜こくろクラス＞
- ▼日時 10月26日(金)午前10時～
- ▼対象 おおむねひとり歩きができるお子さん  
から
- ※申込みをされた方の参加となります。
- ※運動会両日共に一般利用は、午後1時～になります。