

マシンジム からのご案内

～マシンスタジオご利用案内～

◆レッスンご利用案内

- ・ショートレッスン参加の場合(30分間)
【マシンスタジオ+ショートプログラム】
- ・レッスン参加の場合(35/40/45/50/60分間)
【マシンスタジオ+体験教室】

※マシンスタジオは施設利用料となります。

◆料金

- ・マシンスタジオ 一般470円
- ・65歳以上/障がい者 310円
- ・ショートプログラム 340円
- ・体験教室 570円

詳しくは、マシンジムまたはホームページをご覧ください。

プール からのご案内

・11月29日(金)、
30日(土)はスクールがお休みとなりますので、お間違えないようお願いいたします。



浴室 からのご案内

～11月のイベント風呂～

11月9日(土)は福祉まつりの為、浴室無料となります。

・11月8日(金)～10日(日)

「みかんの湯」

【効能】保湿・美肌効果、消臭、冷え症、リラックス効果、血行促進

・11月14日(木)～15日(金)

「ゲルマニウム風呂」

【効能】乾燥肌、肩こり、腰痛、高血圧、ダイエット効果、アンチエイジング

・11月23日(土)～24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

○特別パン教室①

日時 12月10日(火)

午前10時～午後2時

対象 一般男女(12名)

参加費 2,160円

○特別パン教室②

日時 12月13日(金)

午前10時～午後2時

対象 一般男女(12名)

参加費 2,160円

○大人料理教室

日時 12月5日(木)

午前10時～午後2時

対象 一般男女(12名)

参加費 3,300円

○大人料理教室

日時 11月20日(水)

午前10時～午後1時

対象 一般男女(24名)

参加費 1,100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30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

こどもの教室

○キッズキッチン

日時 12月15日(日)

午前10時～午後1時

対象 3才～小学生(15名)

参加費 2,400円

○親子お菓子教室

日時 12月22日(日)

午前10時～正午

対象 3才以上親子(12組)

参加費 2,300円

○こども工作教室

日時 12月15日(日)

午後1時30分～3時30分

対象 未就園児・小学生(15名)

未就園児は保護者同伴

参加費 2,000円

児童館イベント

○さくらんぼ教室

日時 12月9日(月)

12月16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組600円



■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
11月18日(月)	11月15日(金)	11月1日(金)	11月11日(月)
2019年7月生	2019年1月生	2018年4月生	2016年10月生
12月16日(月)	12月13日(金)	12月2日(月)	12月9日(月)
2019年8月生	2019年2月生	2018年5月生	2016年11月生
実施時間	午後0時30分～(受付:午後0時30分～1時15分)		
実施場所	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。)	
11月 7日(木)	12月 5日(木)
11月12日(火)	12月10日(火)
11月19日(火)	12月17日(火)
11月26日(火)	12月25日(水)
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		
産後ママ応援教室	プレママ・パパ教室	すくすく離乳食教室
11月28日(木)	11月17日(日)	11月21日(木)
2019年9月生	沐浴編:妊婦・夫	2019年6月生
12月18日(水)	12月12日(木)	12月11日(水)
2019年10月生	妊娠生活編:妊婦	2019年7月生
実施時間:午前10時～正午 (受付:9時40分～50分)	実施時間:午前9時30分～11時30分 (受付:9時15分～30分)	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	実施場所:検診ホール	実施場所:栄養指導室

親と子の栄養相談 ※要予約	
11月26日(火)	12月17日(火)
実施場所	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=子ども家庭課 母子健康係 ☎(56)9132

上三川町子育て支援センター

『あつたかひろば』

11月行事予定

発育測定

▼日時 11月12日(火) 午前10時～11時30分
午後1時30分～3時

※保健師または助産師の相談を受けることができます。(午前10時～11時30分)

ベビースalon

▼日時 11月13日(水) 午前10時30分

▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)

※11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 11月15日(金) 午前10時30分

▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)

※11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。

▼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

▼利用できる方 町内に住所のある未就学のお子様とその保護者

▼利用料 無料

▼問い合わせ先 子育て支援センター ☎(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。



【昨年のぴよんぴよんの会との交流会】
おばあちゃん達に秘伝の味を教えてくださいました。

ぴよんぴよんの会との交流会

▼日時 11月22日(金) 午前10時～

▼受付 センターにて受付中

▼参加費 300円程度

▼持ち物 エプロン、必要であればお子様の離乳食等をお持ちください。