

## マシンジム からのご案内

～マシンスタジオご利用案内～

- ご利用方法
  - ・1階券売機で「マシンスタジオ」チケットを購入  
(一般470円/65歳以上・障がい者310円)
  - ・2階マシンスタジオカウンターで受付
- 持ち物
  - ・運動ができる服装(ジャージ)
  - ・室内運動靴(踵のあるもの)
  - ・タオルなど、飲み物(蓋付きで割れないもの)
- ◆マシンジムー押し商品の紹介◆  
マシンフロントにて、サプリメント【メダリスト】を販売中!! トレーニング後の疲労回復やダイエット効果に期待できます。これから、トレーニングを本格的にしたい人におすすめです!!  
詳しくは、マシンジムにてご確認ください。

## プール からのご案内

- ・3月30日(月)、31日(火)はスクールがお休みとなりますので、お間違えのないようお願いいたします。
- ・ベビースイミング、春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でご確認ください。



## 浴室 からのご案内

～3月のイベント風呂～

- ・3月5日(木)～6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
- ・3月13日(金)～15日(日)  
「コーヒーの湯」  
【効能】ストレス解消、疲労回復、脂肪燃焼、抗酸化作用による老化・生活習慣病予防、肌引き締め、デトックス
- ・3月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



- 大人料理教室  
～上三川を食らう～  
日時 3月18日(水)  
午前10時～午後1時  
対象 一般男女(24名)  
参加費 1,600円

- 大人お菓子教室  
日時 4月28日(火)  
午前10時～午後2時  
対象 一般男女(10名)  
参加費 3,300円

- 応用パン教室  
日時 4月23日(木)  
午前10時～午後2時  
対象 一般男女(14名)  
参加費 1,900円

- 基本のパン教室  
日時 4月14日(火)  
午前10時～午後2時  
対象 一般男女(12名)  
参加費 3,300円

おとなの料理教室



- キッズキッチン  
日時 4月25日(土)  
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 4月18日(土)  
午前10時～正午  
対象 3才以上親子  
(12組)  
参加費 2,000円

こどもの教室

- さくらんぼ教室  
～0歳児ビクス～  
日時 4月6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

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

## ■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
3月9日(月)	3月13日(金)	3月6日(金)	3月2日(月)
2019年11月生	2019年5月生	2018年8月生	2017年2月生
4月13日(月)	4月17日(金)	4月10日(金)	4月6日(月)
2019年12月生	2019年6月生	2018年9月生	2017年3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。)	
3月3日(火)	4月7日(火)
3月12日(木)	4月15日(水)
3月17日(火)	4月22日(水)
3月25日(水)	4月28日(火)
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		
プレママ・パパ教室	産後ママ応援教室	すくすく離乳食教室
3月8日(日)	3月23日(月)	3月12日(木)
沐浴編:妊婦・夫	2020年1月生	2019年10月生
4月20日(月)	4月27日(月)	4月21日(火)
妊娠生活編:妊婦	2020年2月生	2019年11月生
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	
3月17日(火)	4月7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

### 3月行事予定

## 上三川町子育て支援センター『あつたかひろば』

#### ひなまつり会

～男の子も女の子もみんなでお祝いしよう～

▼日時 3月3日(火) 午前10時30分～

▼対象 自由参加

▼内容 雛人形作りなど

#### 発育測定

▼日時 3月6日(金) 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)

#### ベビーサロン

▼日時 3月11日(水) 午前10時30分

▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)

※3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 3月12日(木) 午前10時30分

▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)

※3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。



【ベビーサロンの様子】

お子さんと触れ合って楽しい時間を過ごしましょう！

- ▼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0歳～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。