

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				育児相談 ※要予約	
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	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9日(月)	3月13日(金)	3月6日(金)	3月2日(月)	3月3日(火)	4月7日(火)
2019年11月生	2019年5月生	2018年8月生	2017年2月生	3月12日(木)	4月15日(水)
4月13日(月)	4月17日(金)	4月10日(金)	4月6日(月)	3月17日(火)	4月22日(水)
2019年12月生	2019年6月生	2018年9月生	2017年3月生	3月25日(水)	4月28日(火)
実施時間	午後0時30分～(受付:午後0時30分～1時15分)			実施時間	午前10時～正午・午後1時～3時
実施場所	検診ホール			実施場所	育児相談室

教室 ※要予約			親と子の栄養相談 ※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17日(火)	4月7日(火)
3月8日(日)	3月23日(月)	3月12日(木)	実施場所 栄養相談室	
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		

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。