

マシンジム からのご案内

～体力測定のご案内～

○マシンスタジオを初めてご利用される方、久しぶりに運動される方にお勧めしています。
 <内容>体力測定
 結果説明・簡単なマシン説明
 (身長/体重/血圧/体脂肪/握力/柔軟性/持久力)
 <料金>無料(施設利用料430円のみ)
 <定員>2人 <時間>60分
 ☆受付・申込方法
 ・2階マシンスタジオ受付またはお電話でお申込ください。
 ・前日までの事前予約が必要となります。
 ※詳しくはマシンジムまでお問い合わせください。

プール からのご案内

・9月29日(土)のスクールはお休みとなりますので、お間違いのないようお願いいたします。
 ・10月からのベビースイミング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にてお知らせいたします。

浴室 からのご案内

◆9月17日は敬老の日のため、65歳以上の方は浴室が無料となります。
 ◆9月のイベント風呂
 ○15日(土)～17日(月)
 「桃の葉」の湯
 【効能】あせも、冷え症、湿疹、かぶれ、肌荒れ、殺菌・抗菌作用、日焼け肌の炎症、美肌
 ○23日(日)～24日(月)
 「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 10月12日(金)
 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 10月15日(月)
 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 9月12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 10月23日(火)
 午前10時～午後1時
 ▼対象 一般男女(12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

こどもの料理教室

○キッズキッチン

▼日時 10月27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 10月20日(土)
 午前10時～正午
 ▼対象 3才以上親子(12組)
 ▼参加費 1,800円

児童館イベント

○さくらんぼ教室

～0歳児ビクス～
 ▼日時 10月15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520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
9月18日(火)	9月7日(金)	9月14日(金)	9月10日(月)
平成30年5月生	平成29年10月生	平成29年2月生	平成27年8月生
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
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。)	
9月 6日(木)	10月 1日(月)
9月12日(水)	10月10日(水)
9月21日(金)	10月18日(木)
9月25日(火)	10月26日(金)
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	
9月1日(土)	10月16日(火)	9月13日(木)	10月11日(木)
沐浴編:両親	妊娠生活編:妊婦	平成30年4月生	平成30年5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	
9月21日(金)	10月18日(木)
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』

9月行事予定

発育測定

▼日時 9月5日(水) 午前10時～11時30分
午後1時30分～3時

ベビーサロン

▼日時 9月7日(金) 午前10時30分
▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)
※9月で満1歳のお子様まで参加できます。
※8月生まれのお誕生会も一緒に行います。
※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 9月11日(火) 午前10時30分
▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)
※9月で満1歳のお子様から参加できます。
※8月生まれのお誕生会も一緒に行います。
※誕生児は15分前までにお越しください。

あったか相談

▼日時 9月14日(金) 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。



【昨年のベビーサロンの様子】
ママの『たかい、たか〜い』大好き!