

マシンジムから ～ご利用案内～

マシンスタジオで気持ち良く汗を流し、元気に夏を過ごしましょう。

●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430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
- ・飲み物(蓋つきの割れないもの)

※詳しくは、マシンスタッフまでお問い合わせください。

プールから

●7月3日(月)、22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。



浴室から

●7月15日(土)～17日(月)のイベント風呂は「ローズヒップ」の湯です。

【効能】

- ・美肌、美白効果
- ・関節痛の症状緩和
- ・リラックス効果
- ・しみ、そばかす予防
- ・新陳代謝の向上
- ・老化防止



※現在申込受付中

- ▼日時 7月19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

～上三川を食らう～

- ▼日時 8月19日(土)
午前10時～正午
- ▼対象 3歳以上の親子(12組)
- ▼参加費 1,540円

○親子お菓子教室

- ▼日時 8月5日(土)
午前10時～午後1時30分
- ▼対象 3歳以上の親子(12組)
- ▼参加費 3,500円

○親子パン教室

料理教室

※現在申込受付中



- ▼日時 7月24日(月)又は25日(火)
午前10時30分～午後3時
- ▼対象 未就学児～中学生(各24名)
- ▼参加費 3,000円

※未就学児は保護者同伴

- ▼日時 8月8日(火)
午前9時30分～午後2時30分
- ▼対象 小学生～高校生(20名)
- ▼参加費 1,500円(軽食付き)

○夏休みクッキング&工作教室

○夏の絵画教室

特別教室

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
7月18日(火)	7月7日(金)	7月14日(金)	7月10日(月)
平成29年3月生	平成28年8月生	平成27年12月生	平成26年6月生
8月21日(月)	8月4日(金)	8月18日(金)	8月7日(月)
平成29年4月生	平成28年9月生	平成28年1月生	平成26年7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。)	
7月 4日(火)	8月 3日(木)
7月11日(火)	8月 8日(火)
7月21日(金)	8月17日(木)
7月26日(水)	8月31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

教室 ※要予約			
プレママ・パパ教室		すくすく離乳食教室	
7月23日(日)	8月29日(火)	7月12日(水)	8月9日(水)
沐浴編:両親	妊娠生活編:妊婦	平成29年2月生	平成29年3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	
7月21日(金)	8月17日(木)
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

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』

7月行事予定

プール遊び

- ▼日時 7月3日～8月30日の月・水・金(8月14・16日は除く)
午前10時～11時30分
- ▼対象 自由参加
- ▼持ち物 バスタオル・水着等
(オムツのお子様は水遊び用の紙パンツが必要です)
※天候により中止になる場合があります。

ベビーサロン

- ▼日時 7月4日(火)午前10時30分～11時30分
- ▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)
※7月で満1歳のお子様まで参加できます

キッズサロン

- ▼日時 7月6日(木)午前10時30分～11時30分
- ▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)
※7月で満1歳のお子様から参加できます。

発育測定

- ▼日時 7月13日(木)午前10時～11時30分

あったか相談

- ▼日時 7月14日(金)午前10時～正午
- ▼対象 自由参加(予約不要)
※保育士、管理栄養士が対応いたします。

- ▼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』
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。

(56) 2043



去年のプール遊びの様子
みんなでプール遊びを楽しみました。