

マシンジム からのご案内

◎マシンではインボディ測定を行っております。トレーニングの目的作りや身体分析にお役立てください。

・測定内容

体型分析・筋肉量・筋肉バランス・脂肪量・脂肪バランス・内臓脂肪・基礎代謝量
初回、前回のデータとの比較(二回目以降)

・料金

施設利用料+インボディチケット(310円)

※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

・6月1日(金)~7日(木)、29日(金)、30日(土)のスクールはお休みとなります。

・7~9月のベブースイミングの申し込みが開始となります。

浴室 からのご案内

●6月のイベント風呂

○8日(金)~10日(日)「ジャスミン」の湯

【効能】 抗うつ作用
美肌効果
鎮痛作用
リラクセス効果
殺菌作用

○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

▼ **○大人料理教室**
くもてなし
日時 7月20日(金)
午前10時~午後1時
対象 一般男女(12名)
参加費 3,240円

▼ **○大人料理教室**
くもてなし
日時 6月19日(火)
午前10時~午後1時
対象 一般男女(12名)
参加費 3,240円

▼ **○大人料理教室**
くもてなし
日時 7月18日(水)
午前10時~午後1時
対象 一般男女(24名)
参加費 1,030円

▼ **○応用パン教室**
日時 7月13日(金)
午前10時~午後2時
対象 一般男女(14名)
参加費 1,850円

▼ **○基本のパン教室**
日時 7月4日(水)
午前10時~午後2時
対象 一般男女(12名)
参加費 3,240円

おとなの料理教室

▼ **○親子お菓子教室**
日時 7月14日(土)
午前10時~正午
対象 3才以上親子(12組)
参加費 1,800円

▼ **○小・中学生対象
キッズキッチン**
日時 7月8日(日)
午前10時~午後1時
対象 小・中学生(8名)
参加費 2,300円

こどもの料理教室



※7月、8月のさくらんぼ教室はお休みとなります。

▼ **○さくらんぼ教室**
くもてなし
日時 6月11日(月)
6月18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

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
6月18日(月)	6月8日(金)	6月15日(金)	6月11日(月)
平成30年2月生	平成29年7月生	平成28年11月生	平成27年5月生
7月17日(火)	7月6日(金)	7月13日(金)	7月9日(月)
平成30年3月生	平成29年8月生	平成28年12月生	平成27年6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。)	
6月 5日(火)	7月 5日(木)
6月14日(木)	7月11日(水)
6月22日(金)	7月19日(木)
6月28日(木)	7月25日(水)
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	
6月12日(火)	7月8日(日)	6月13日(水)	7月12日(木)
妊娠生活編:妊婦	沐浴編:両親	平成30年1月生	平成30年2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	
6月14日(木)	7月19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』

6月行事予定

みんな集まれ!『あったかひろば』まつり

- ▼日時 6月7日(木)午前10時～正午
- ▼対象 自由参加
- ▼内容 ①アトリエ・ド・パン・シユシユのパン販売
お宝発見!(リサイクル品お譲りします)他
詳しくは、センター内でお知らせします。
- ▼発育測定
- ▼日時 6月12日(火)午前10時～11時30分
午後1時30分～3時

ベビーサロン

- ▼日時 6月14日(木)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)
- ※6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。
- ▼あったか相談
- ▼日時 6月15日(金)午前10時～正午
- ▼対象 自由参加(予約不要)
- ※保育士、保健師が対応いたします。

キッズサロン

- ▼日時 6月19日(火)
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)
- ※6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。



【昨年のセンターまつりの様子】

お宝発見!では、洋服やおもちゃがたくさん。必要なものを持ち帰っていただくことができました。