

マシンスタジオ からのご案内

～マシンスタジオご利用案内～

マシンジムで運動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。

浴室からのご案内

●8月のイベント風呂

○10日(金)～12日(日) 「レモン」の湯

【効能】 血行促進、冷え症、リラックス効果、新陳代謝の促進、殺菌・抗菌作用、リウマチ、神経痛予防、スキンケア、虫よけ

○25日(土)～26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

プールからのご案内

・8月11日(土)～17日(金)、29日(水)～31日(金)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。

大人の料理教室

○基本のパン教室

- ▼日時 9月5日(水)
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 9月14日(金)
午前10時～午後2時
- ▼対象 一般男女(12名)
- ▼参加費 1,850円

○大人料理教室

- ▼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

- ▼日時 9月26日(水)
午前10時～午後1時30分
- ▼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 9月17日(月・祝)
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 9月15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

- ▼日時 9月10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
8月20日(月)	8月3日(金)	8月10日(金)	8月6日(月)
平成30年4月生	平成29年9月生	平成29年1月生	平成27年7月生
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
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。)	
8月 8日(水)	9月 6日(木)
8月17日(金)	9月12日(水)
8月21日(火)	9月21日(金)
8月28日(火)	9月25日(火)
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	
8月9日(木)	9月1日(土)	8月8日(水)	9月13日(木)
妊娠生活編:妊婦	沐浴編:両親	平成30年3月生	平成30年4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	
8月28日(火)	9月21日(金)
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』

8月行事予定

プールあそび

▼日時 8月1日～8月31日の月・水・金

(8月13日・17日は休み)

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。

あったか相談

▼日時 8月10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。

※8月のベビーサロン・キッズサロンはお休みです。
8月生まれの誕生会は9月のサロンで行います。

▼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。



【昨年のプールあそびの様子】
背中に水をかけられて気持ちいい～