

## マシンジム からのご案内

～レッスン案内～

- ・ Group Fight  
土曜日 午前11時30分～午後0時15分 担当 Naoki  
内容：総合格闘技とボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。シンプルでダイナミックな動きを音楽に合わせたレッスンです。  
○その他1月よりタイムスケジュールに変更がございました。  
詳しくは、マシンジムまたはホームページでご確認ください。

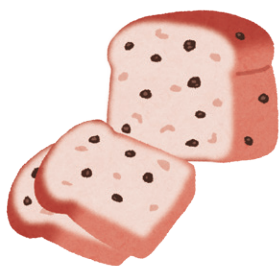
## プール からのご案内

- ・ メンテナンス期間中は、スクールは全てお休みとなります。お間違いないようお願いいたします。
- ・ 平成31年4月から新1年生になるお子様は2月11日(月)～3月10日(日)の間にコース変更の手続きをプールにてお願いいたします。
- ・ 春の短期水泳教室の申込みとなります。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日(土)～11日(月)「ラベンダー」の湯  
【効能】リラックス効果、疲労回復・神経痛、安眠・快眠効果、血行促進、美肌効果
- ・ 16日(土)～17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

- おとなの教室
- **基本のパン教室**  
▼日時 3月4日(月)  
午前10時～午後2時  
▼対象 一般男女(12名)  
▼参加費 3,240円(軽食付)
  - **大人料理教室**  
～おもてなし～  
▼日時 3月20日(水)  
午前10時～午後2時  
▼対象 一般男女(12名)  
▼参加費 3,240円
  - **大人料理教室**  
～上三川を食らう～  
▼日時 3月13日(水)  
午前10時～午後1時  
▼対象 一般男女(24名)  
▼参加費 1,540円
  - **大人お菓子教室**  
▼日時 3月14日(木)  
午前10時～午後2時  
▼対象 一般男女(8名)  
▼参加費 3,240円(軽食付)
  - **大人木工教室**  
▼日時 3月1日(金)  
午前9時45分～午後2時  
▼対象 一般男女(8名)  
▼参加費 3,240円(昼食付)



- こどもの料理教室
- **小中学生対象キッズキッチン**  
▼日時 3月21日(木)  
午前10時～午後1時  
▼対象 小・中学生(8名)  
▼参加費 2,500円
  - **親子お菓子教室**  
▼日時 3月16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 3月18日(月)  
午前10時30分～11時30分  
▼対象 2か月～1歳の親子(15組)  
▼参加費 1組520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

## ■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
2月18日(月)	2月8日(金)	2月15日(金)	2月4日(月)
平成30年10月生	平成30年4月生	平成29年7月生	平成28年1月生
3月11日(月)	3月8日(金)	3月15日(金)	3月4日(月)
平成30年11月生	平成30年5月生	平成29年8月生	平成28年2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。)	
2月 1日(金)	3月 1日(金)
2月 7日(木)	3月 5日(火)
2月13日(水)	3月14日(木)
2月20日(水)	3月22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	
2月6日(水)	3月3日(日)	2月20日(水)	3月12日(火)
妊娠生活編:妊婦	沐浴編:両親	平成30年9月生	平成30年10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	
2月13日(水)	3月14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

### 2月行事予定

豆まきくみんなど鬼をやっつけよう！

- ▼日時 2月1日(金)午前10時30分
- ▼対象 自由参加
- ▼内容 鬼のお面作りと豆まきをします。
- ▼ベビーマッサージ教室
- ▼日時 2月6日(水)午前10時30分
- ▼対象 1歳以下の親子(定員20名)
- ▼内容 母子で触れ合い親子の絆を深めましょう。

### 発育測定

- ▼日時 2月14日(木)午前10時～11時30分  
午後1時30分～3時

### ベビースalon

- ▼日時 2月19日(火)午前10時30分
- ▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)
- ▼2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 2月22日(金)午前10時30分
- ▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)
- ※2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。



【昨年の豆まきの様子】  
元気に豆をまいて悪い鬼をやっつけました。

## 『あったかひろば』

あったか相談

- ▼日時 2月25日(月)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。
- 【予告】
- ひなまつり会くみんなど女の子もみんなでお祝いしよう！
- ▼日時 3月1日(金)午前10時
- ▼定員 20名程度(事前申込み必要)
- ▼受付 2月13日より受付開始
- ▼参加費 300円前後

- ▼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。