

マシンジム からのご案内

～スタジオ利用案内～
マシンジムでは、カウンセリングを行っております。
理想の健康づくりにお役立てください。

＜内容＞

Inbody 測定(体系分析)を行い、お客様の目的に合わせたトレーニングメニューを作成いたします。

＜料金＞

施設利用料+Inbody測定料

※カウンセリングは、前日までの事前予約が必要となります。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 からのご案内

・3月29日(金)～30日(土)のスクールはお休みとなります。
・平成31年4月から新1年生になるお子様は3月10日(日)までにコース変更の手続きをプールにてお願いいたします。
・ベビースイミング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

8日(金)～10日(日)のイベント風呂は「コーヒー」の湯です。

【効能】

- ・ストレス解消
- ・疲労回復
- ・脂肪燃焼効果
- ・抗酸化作用による老化、生活習慣病予防
- ・肌引締め効果
- ・デトックス効果

23日(土)～24日(日)のイベント風呂は「ひのき」の湯です。

【効能】

- ・血行促進
- ・疲労回復
- ・安眠効果
- ・冷え、むくみ
- ・殺菌効果

- おとなの料理教室
- 基本のパン教室
日時 4月16日(火)
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
- 大人料理教室
～おもてなし～
日時 4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

- こどもの料理教室
- キッズキッチン
日時 4月13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 4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 4月1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



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
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
4月15日(月)	4月12日(金)	4月5日(金)	4月8日(月)
平成30年12月生	平成30年6月生	平成29年9月生	平成28年3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。)	
3月 1日(金)	4月 4日(木)
3月 5日(火)	4月 9日(火)
3月14日(木)	4月16日(火)
3月22日(金)	4月23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	
3月3日(日)	4月22日(月)	3月12日(火)	4月24日(水)
沐浴編:両親	妊娠生活編:妊婦	平成30年10月生	平成30年11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	
3月14日(木)	
実施時間	午前10時～正午・午後1時～3時
実施場所	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』

3月行事予定

ひなまつり会♪男の子も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組(事前申込必要)
- ▼受付 2月13日(水)より受付中
- ▼参加費 300円程度
- ▼内容 詳細は、センター内掲示にてお知らせいたします。

- ▼発育測定
- ▼日時 3月5日(火)午前10時～11時30分
午後1時30分～3時

ベビースタジオ

- ▼日時 3月12日(火)午前10時30分
- ▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)
- ▼3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 3月15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。

キッズサロン

- ▼日時 3月19日(火)午前10時30分
- ▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)
- ▼3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。



【昨年のひなまつり会の様子】
ごちそうを作り、おひな様を見ながら会食しました。