

マシンスタジオ からのご案内

☆5月の金曜日週替わりレッスン
のお知らせ☆

第1・3週目 Group Fight
担当：Naoki

第2・4週目 シェイプパンプ
担当：中村

【時間】午後0時35分～1時20分
週替わりでのレッスンを受けられる
ので目的に合わせてトレーニング
してみませんか？

とってもエキサイティングなレ
ッスンになっています。

ご参加お待ちしております!!

○その他○

5月1日(水)～6日(月)の祝日は営
業時間とレッスン内容が一部変更
となります。ゴールデンウィーク
をマシンスタジオで体を動かして、
身も心もリフレッシュしません
か？詳しくは、マシンジムまたは
ホームページにてご確認ください。

プール からのご案内

・5月1日(水)～7日(火)、
5月29日(水)～31日(金)の
スイミングスクールは、お
休みになります。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

・5月3日(金)～5日(日)のイ
ベント風呂は「よもぎ」の湯です。

【効能】・疲労回復・血行促進
・発汗作用・美肌効果
・リラックス

・5月18日(土)～19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
・殺菌作用

- おとなの料理教室
- ▼日時 6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
 - 基本のパン教室
 - ▼日時 6月11日(火)
午前10時～午後2時
対象 一般男女(14名)
参加費 1,850円
 - 大人料理教室
くもてなし
 - ▼日時 6月28日(金)
午前10時～午後1時30分
対象 一般男女(12名)
参加費 3,240円
 - 応用パン教室
 - ▼日時 6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

- こどもの料理教室
- キッズキッチン
 - ▼日時 6月16日(日)
午前10時～午後1時
対象 満3才～小学生
(15名)
参加費 2,300円
 - 親子お菓子教室
 - ▼日時 6月8日(土)
午前10時～正午
対象 3才以上親子(12組)
参加費 1,800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

- 児童館イベント
- さくらんぼ教室
～0歳児ビクス～
 - ▼日時 6月10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



■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
5月20日(月)	5月17日(金)	5月10日(金)	5月13日(月)
2019年1月生	2018年7月生	2017年10月生	2016年4月生
6月17日(月)	6月14日(金)	6月7日(金)	6月10日(月)
2019年2月生	2018年8月生	2017年11月生	2016年5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。)	
5月 8日(水)	6月 4日(火)
5月16日(木)	6月13日(木)
5月23日(木)	6月18日(火)
5月28日(火)	6月26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		
産後ママ応援教室	プレママ・パパ教室	すくすく離乳食教室
5月27日(月)	5月25日(土)	5月21日(火)
2019年3月生	沐浴編:両親	2018年12月生
6月28日(金)	6月25日(火)	6月12日(水)
2019年4月生	妊娠生活編:妊婦	2019年1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9時30分 ～11時30分 (受付:9時15分～30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

親子の栄養相談 ※要予約	
5月23日(木)	6月18日(火)
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=子ども家庭課 母子健康係 ☎56 9132

上三川町子育て支援センター

5月行事予定

発育測定

▼日時 5月10日(金) 午前10時～11時30分
午後1時30分～3時

※保健師または助産師の相談を受けること
ができます。(午前10時～11時30分)

ベビースタリオン

▼日時 5月21日(火) 午前10時30分

▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)

※5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 5月23日(木) 午前10時30分

▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)

※5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。

食生活改善推進員による出前講座

▼日時 5月30日(木) 午前10時～

▼受付 5月9日(木) 受付開始

▼参加費 300円程度

▼持ち物 エプロン、必要であればお子様
の離乳食等をお持ちください。

▼内容 センター内に掲示いたします。

▼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」☎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。



【昨年の食生活改善推進員による出前講座の様子】
推進員の方にバランスの良い食事を教えていただき
ました。

『あったかひろば』

【お知らせ】
H30年度の誕生表の写真をお渡し
しています。
ご都合の良い時に取りにいらして
ください。