

マシジム からのご案内

★7月からのタイムスケジュール★
7月からタイムスケジュールが一部変更となります。
【レッスン変更】
(月)午後8時15分～9時15分
Group Fight 担当:Naoki
(水)午後7時20分～8時10分
初級エアロ 担当:代田
(水)午後8時20分～8時50分
かんたんSTEP 担当:代田
(金)午前10時35分～11時25分
初級エアロ 担当:齋藤
↑3か月限定となります。
☆7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
詳しくは、マシ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

・7月22日(月)～
31日(水)のスイ
ミングスクールはお休
みとなります。



浴室 からのご案内

～7月のイベント風呂～

- ・7月13日(土)～15日(月)
「ローズヒップの湯」
【効能】美肌、美白効果、関節痛の症状緩和、
リラクセス効果、しみ・そばかす予防、
新陳代謝の向上、老化防止
- ・7月20日(土)～21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
- ・7月25日(木)～26日(金)
「ゲルマニウム風呂」
【効能】乾燥肌、肩こり、腰痛、高血圧、
体脂肪燃焼、アンチエイジング



▼参加費 1,030円

▼対象 一般男女(24名)

▼日時 7月24日(水)
午前10時～午後1時

○大人料理教室
～上三川を食らう～

▼参加費 3,240円

▼対象 一般男女(12名)

▼日時 8月5日(月)
午前10時～午後2時

○大人料理教室
～おもてなし～

▼参加費 1,850円

▼対象 一般男女(10名)

○特別パン教室
▼日時 8月8日(木)
午前10時～午後2時

おとなの料理教室

▼参加費 1,800円

▼対象 未就園児～小学生
(未就園児は保護者同伴)

○こども工作教室
▼日時 8月3日(土)
午前9時30分～正午

▼参加費 1,800円

▼対象 3才以上親子
(12組)

○親子お菓子教室
▼日時 8月17日(土)
午前10時～正午

▼参加費 1,800円

○さくらんぼ教室
～0歳児ビクス～

8月の開催はありません。



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
7月16日(火)	7月12日(金)	7月5日(金)	7月8日(月)
2019年3月生	2018年9月生	2017年12月生	2016年6月生
8月19日(月)	8月9日(金)	8月2日(金)	8月5日(月)
2019年4月生	2018年10月生	2018年1月生	2016年7月生
実施時間	午後0時30分～(受付:午後0時30分～1時15分)		
実施場所	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。)	
7月 4日(木)	8月 6日(火)
7月11日(木)	8月 8日(木)
7月17日(水)	8月22日(木)
7月23日(火)	8月28日(水)
実施時間	午前10時～正午・午後1時～3時
実施場所	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
7月19日(金)	7月7日(日)	7月17日(水)
2019年5月生	沐浴編:妊婦・夫	2019年2月生
8月28日(水)	8月20日(火)	8月7日(水)
2019年6月生	妊娠生活編:妊婦	2019年3月生
実施時間:午前10時～正午 (受付:9時40分～50分)	実施時間:午前9時30分～11時30分 (受付:9時15分～30分)	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	実施場所:検診ホール	実施場所:栄養指導室

親と子の栄養相談 ※要予約	
7月11日(木)	8月22日(木)
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 『あつたかひろば』

7月行事予定

ブルー遊び

▼日時 7月1日～8月30日の月・水・金曜日(8月13～16日は除く)
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。

▼日時 7月4日(木) 午前10時30分

▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)
※7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。

▼日時 7月5日(金) 午前10時30分

▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)
※7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。

▼日時 7月12日(金) 午前10時～午前11時30分
午後1時30分～午後3時
(午前10時～11時30分)

※保健師または助産師の相談を受けることができます。

▼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 ☎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。



【昨年のキッズサロンの様子】
「おみこしワッショイ!!」元気にかけ声をかけました。