

マシンジム からのご案内

～マシンスタジオからのご案内～

☆9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週目シェイブパンプ 担当:中村

【時間】午後0時35分～1時20分

詳しくは、マシンジムまたはホームページで
ご確認ください。

◆マシンジム一押し商品の紹介◆

マシンフロントにて、サプリメント【メダリスト】
を販売中!!トレーニング後の疲労回復
やダイエット効果に期待できます。お手軽
価格で販売中!!トレーニングのお供にいか
がでしょうか。

詳しくは、マシンジムにてご確認ください。

プール からのご案内

・9月30日(月)はス
クールがお休みになり
ますので、お間違いの
ないようお願いいたし
ます。

・10月からのベビー
スイミングの申し込みが
開始となります。詳細
は館内POP、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月16日(月)は敬老の日の為、65才
以上の方は浴室無料となります。

～9月のイベント風呂～

・9月5日(木)～6日(金)

「ゲルマニウム風呂」

【効能】乾燥肌、肩こり、腰痛、高血圧、
ダイエット効果、アンチエイジング

・9月14日(土)～16日(月)

「桃の葉の湯」

【効能】あせも、冷え症、湿疹、かぶれ、美肌
殺菌・抗菌作用、日焼け肌の炎症

・9月21日(土)～23日(月)

「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

おとなの料理教室

○基本のパン教室

日時 10月2日(水)

午前10時～午後2時

対象 一般男女(12名)

参加費 3,300円

○応用パン教室

日時 10月9日(水)

午前10時～午後2時

対象 一般男女(14名)

参加費 1,900円

○大人料理教室

～おもてなし～

日時 10月25日(金)

午前10時～午後1時30分

対象 一般男女(12名)

参加費 3,300円

○大人料理教室

～上三川を食らう～

日時 9月11日(水)

午前10時～午後1時

対象 一般男女(24名)

参加費 1,030円

こどもの教室

○親子お菓子教室

日時 10月19日(土)

午前10時～正午

対象 3才以上親子
(12組)

参加費 2,000円

○キッズキッチン

日時 10月27日(日)

午前10時～午後1時

対象 満3才～小学生
(15名)

参加費 2,400円

児童館イベント

○さくらんぼ教室

～0歳児ビクス～

日時 10月21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600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 |
| 9月17日(火) | 9月13日(金) | 9月6日(金) | 9月9日(月) |
| 2019年5月生 | 2018年11月生 | 2018年2月生 | 2016年8月生 |
| 10月15日(火) | 10月18日(金) | 10月11日(金) | 10月7日(月) |
| 2019年6月生 | 2018年12月生 | 2018年3月生 | 2016年9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。) | |
| 9月 2日(月) | 10月 3日(木) |
| 9月10日(火) | 10月10日(木) |
| 9月18日(水) | 10月21日(月) |
| 9月24日(火) | 10月28日(月) |
| 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 |
| 9月20日(金) | 9月7日(土) | 9月18日(水) |
| 2019年7月生 | 沐浴編:妊婦・夫 | 2019年4月生 |
| 10月25日(金) | 10月16日(水) | 10月10日(木) |
| 2019年8月生 | 妊娠生活編:妊婦 | 2019年5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 | |
|---------------|-----------|
| 9月10日(火) | 10月21日(月) |
| 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』

9月行事予定

ベビースalon

- ▼日時 9月10日(火) 午前10時30分
- ▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)
- ※9月で満1歳のお子様まで参加できます。
- ※8月生まれのお誕生会も一緒に行います。
- ※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 9月12日(木) 午前10時30分
- ▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)
- ※9月で満1歳のお子様から参加できます。
- ※8月生まれのお誕生会も一緒に行います。
- ※誕生児は15分前までにお越しください。

発育測定

- ▼日時 9月13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)



【昨年のキッズサロンの様子】
ママと一緒にふれあい遊びを楽しみました!

《10月行事(9月受付開始)のお知らせ》

三三運動会

へびよびくわす

▼日時 10月3日(木) 午前10時

▼対象 首据わり～たっちができるお子さん
《こっこくわす》

▼日時 10月4日(金) 午前10時

▼対象 おおむねひとり歩きができるお子さん

※定員 各日先着20組

※受付 9月17日(火)より、センターにて受付開始

※受付をされた方のみ参加となります。

※対象に合わせた内容となっておりますので、お子様の

発達に合わせて参加するクラスをお選びください。

※運動会開催日の一般利用は、午後1時～になります。

▼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

▼利用できる方 町内に住所のある未就学のお子さんとその保護者

▼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。