

## マシンジム からのご案内

～マシンスタジオご利用案内～

7月より町事業のため水曜日のレッスンが一部休講となっておりますが、10月よりスケジュール通り再開いたします。

○再開レッスン○

- ・『コアリセット』相澤  
(水) 午後0時45分～
- ・『ボディバランス』前原  
(水) 午後1時25分～

※10月よりタイムスケジュールに変更がございます。詳しくはホームページ又はマシンジムでご確認ください。

## プール からのご案内

- ・10月1日(火)～7日(月)、29日(火)～31日(木)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月よりタイムスケジュールに変更がございます。詳しくはホームページ又はプールでご確認ください。



## 浴室 からのご案内

～10月のイベント風呂～

- ・10月12日(土)～14日(月)  
「しょうがの湯」  
【効能】保温効果、冷え症、発汗作用、風邪予防、腰痛、肩こり、血行促進
- ・10月17日(木)～18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
- ・10月26日(土)～27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

### おとなの料理教室

○基本のパン教室

- ▼日時 11月1日(金)  
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 11月25日(月)  
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

- ▼日時 11月15日(金)  
午前10時～午後2時
- ▼対象 一般男女(12名)
- ▼参加費 3,300円

○大人料理教室

- ▼日時 11月20日(水)  
午前10時～午後1時
- ▼対象 一般男女(24名)
- ▼参加費 1,100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

### こどもの教室

○親子お菓子教室

- ▼日時 11月16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 11月24日(日)  
午前10時～正午
- ▼対象 満3才～小学生(12名)
- ▼参加費 2,400円

### 児童館イベント

○さくらんぼ教室

- ▼日時 11月18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



## ■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
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
11月18日(月)	11月15日(金)	11月1日(金)	11月11日(月)
2019年7月生	2019年1月生	2018年4月生	2016年10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。)	
10月 3日(木)	11月 7日(木)
10月10日(木)	11月12日(火)
10月21日(月)	11月19日(火)
10月28日(月)	11月26日(火)
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
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
11月28日(木)	11月17日(日)	11月21日(木)
2019年9月生	沐浴編:妊婦・夫	2019年6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	
10月21日(月)	11月26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

### 『あつたかひろば』

### 10月行事予定

#### ミニ運動会

#### へびよびよクラス

▼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様まで

#### へこくくクラス

▼日時 10月4日(金) 午前10時

▼対象 1歳のお子様から

※子育て支援センターにて申込み受付中

※申込み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。

※運動会両日共に一般利用は、午後1時からとなります。

#### お宝発見!

※子育てに必要なリサイクル品お譲りします

▼日時 10月9日(水) 午前10時～12時

※時間内でしたら、自由に見ることが出来ます。

#### 発育測定

▼日時 10月24日(木) 午前10時～11時30分

午後1時30分～3時



[昨年のミニ運動会(へびよびよクラス)の様子] どちらがいっぱい入ったかな?

#### ベビーサロン

▼日時 10月29日(火) 午前10時30分

▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)

※10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 10月30日(水) 午前10時30分

▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)

※10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
  - ▼利用できる方 町内に住所のある未就学のお子様とその保護者
  - ▼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。