

マシンジム からのご案内

～マシンスタジオご利用案内～

◆レッスンご利用案内

- ・ショートレッスン参加の場合(30分間)
【マシンスタジオ+ショートプログラム】
- ・レッスン参加の場合(35/40/45/50/60分間)
【マシンスタジオ+体験教室】

※マシンスタジオは施設利用料となります。

◆料金

- ・マシンスタジオ 一般470円
- ・65歳以上/障がい者 310円
- ・ショートプログラム 340円
- ・体験教室 570円

詳しくは、マシンジムまたはホームページをご覧ください。

プール からのご案内

・11月29日(金)、
30日(土)はスクールがお休みとなりますので、お間違えないようお願いいたします。



浴室 からのご案内

～11月のイベント風呂～

11月9日(土)は福祉まつりの為、浴室無料となります。

・11月8日(金)～10日(日)

「みかんの湯」

【効能】保湿・美肌効果、消臭、冷え症、リラックス効果、血行促進

・11月14日(木)～15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

・11月23日(土)～24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

○特別パン教室①

日時 12月10日(火)

午前10時～午後2時

対象 一般男女(12名)

参加費 2,160円

○特別パン教室②

日時 12月13日(金)

午前10時～午後2時

対象 一般男女(12名)

参加費 2,160円

○大人料理教室

日時 12月5日(木)

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30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

○キッズキッチン

日時 12月15日(日)

午前10時～午後1時

対象 3才～小学生(15名)

参加費 2,400円

○親子お菓子教室

日時 12月22日(日)

午前10時～正午

対象 3才以上親子(12組)

参加費 2,300円

○こども工作教室

日時 12月15日(日)

午後1時30分～3時30分

対象 未就園児・小学生(15名)

未就園児は保護者同伴

参加費 2,000円

児童館イベント

○さくらんぼ教室

日時 12月9日(月)

12月16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				育児相談 ※要予約	
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	妊産婦・乳幼児とその保護者 (母子手帳をお持ちください。)	
11月18日(月)	11月15日(金)	11月1日(金)	11月11日(月)	11月 7日(木)	12月 5日(木)
2019年7月生	2019年1月生	2018年4月生	2016年10月生	11月12日(火)	12月10日(火)
12月16日(月)	12月13日(金)	12月2日(月)	12月9日(月)	11月19日(火)	12月17日(火)
2019年8月生	2019年2月生	2018年5月生	2016年11月生	11月26日(火)	12月25日(水)
実施時間	午後0時30分～(受付:午後0時30分～1時15分)			実施時間	午前10時～正午・午後1時～3時
実施場所	検診ホール			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
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
12月18日(水)	12月12日(木)	12月11日(水)
2019年10月生	妊娠生活編:妊婦	2019年7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	
11月26日(火)	12月17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』

11月行事予定

発育測定

▼日時 11月12日(火) 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alon

▼日時 11月13日(水) 午前10時30分

▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)

※11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 11月15日(金) 午前10時30分

▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)

※11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。



【昨年のぴよんぴよんの会との交流会】
おばあちゃん達に秘伝の味を教えてくださいました。

ぴよんぴよんの会との交流会

▼日時 11月22日(金) 午前10時～

▼受付 センターにて受付中

▼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。