

マシンジム からのご案内

~マシンスタジオご利用案内~
★マシンスタジオでは「体力測定」を実施しています。
＜内容＞
(身長/体重/血圧/体脂肪/握力/柔軟性/持久力)測定
結果説明・簡単なマシン説明
＜料金＞無料(施設利用料470円のみ)
＜定員＞2人 ＜時間＞60分
＜日時＞月曜日:午前10時30分~
火曜日:午前10時30分~
水曜日:午後1時30分~
金曜日:午後1時~
土曜日:午後1時~
☆受付・申込方法
・前日までの事前予約が必要です。
・2階マシンスタジオ受付またはお電話でお申込みください。
※詳しくはマシンスタジオまでお問い合わせください。

プール からのご案内

・12月23日(月)~1月3日(金)はスクールがお休みとなりますので、お間違えのないようお願いいたします。
・1月からのベビースイミング教室の申し込みが開始となります。詳しくは館内掲示またはホームページをご確認ください。



浴室 からのご案内

~12月のイベント風呂~
・12月6日(金)~8日(日)
「ゆずの湯」
【効能】頭痛、腰痛、肩こり、鎮痛作用、冷え症、血行促進、美肌効果
・12月12日(木)~13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
・12月21日(土)~22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



○大人料理教室
~上三川を食らう~
▼日時 11月15日(水)
午前10時~午後1時
▼対象 一般男女(24名)
▼参加費 1,100円

○大人料理教室
~おもてなし~
▼日時 11月31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21日(火)
午前10時~午後2時
▼対象 一般男女(14名)
▼参加費 1,900円

○基本のパン教室
▼日時 11月10日(金)
午前10時~午後2時
▼対象 一般男女(12名)
▼参加費 3,300円

おとなの料理教室



○子どもお菓子教室
▼日時 11月25日(土)
午前10時~
午前11時30分
▼対象 5歳以上(12名)
▼参加費 1,500円

○親子お菓子教室
▼日時 11月18日(土)
午前10時~正午
▼対象 3才以上親子(12組)
▼参加費 2,000円

こどもの教室



○キッズキッチン
▼日時 11月11日(土)
午前10時~午後1時
▼対象 3歳~小学生(15名)
▼参加費 2,400円

○さくらんぼ教室
~0歳児ビクス~
▼日時 11月20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

児童館イベント

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

■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。)	
12月16日(月)	12月13日(金)	12月2日(月)	12月9日(月)	12月5日(木)	1月8日(水)
2019年8月生	2019年2月生	2018年5月生	2016年11月生	12月10日(火)	1月16日(木)
1月20日(月)	1月17日(金)	1月10日(金)	1月14日(火)	12月17日(火)	1月22日(水)
2019年9月生	2019年3月生	2018年6月生	2016年12月生	12月25日(水)	1月28日(火)
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
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
1月27日(月)	1月18日(土)	1月22日(水)
2019年11月生	沐浴編:妊婦・夫	2019年8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	
12月17日(火)	1月16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 ☎569132

上三川町子育て支援センター『あつたかひろば』

12月行事予定

ベビーサロン

▼日時 12月5日(木) 午前10時30分
▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)

※12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 12月6日(金) 午前10時30分
▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)

※12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。

発育測定

▼日時 12月12日(木) 午前10時～11時30分
午後1時30分～3時

クリスマス会

▼日時 12月20日(金) 午前10時～
▼受付 12月2日から受付開始

▼定員 20名(事前申込み必要)



【昨年のクリスマス会の様子】
サンタさんと一緒に楽しい時間を過ごしました！

年末年始のお知らせ

12月28日(土)～1月5日(日)までは
お休みになります。

- ▼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0歳～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 ☎562043
- 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。