

マシンジム からのご案内

- タイムスケジュールに担当者変更がございます。(5月のみ)

【GROUP POWER】

- ・毎週金曜日 午後0時35分～1時20分
担当 Yu-ki → Toshi
- ・毎週日曜日 午後1時15分～2時
担当 Toshi → Yu-ki

バーベルを用いたグループエクササイズです。シンプルで効果的なトレーニングを楽しい音楽に合わせて行います。
※詳しくはマシンジムまでお問い合わせください。

プール からのご案内

- 5月よりタイムスケジュールが一部変更になります。皆様の教室ご参加をお待ちしております。
- 5月限定レッスン【スペシャルマスターズ】
毎週木曜日午後8時30分～9時20分
担当：高橋(悠)
- 5月2日(火)、3日(水)のスクールはお休みとなります。特別振替ではありませんので、お間違いのないようお願いいたします。

浴室 からのご案内

- 5月3日(水)～5日(金)のイベント風呂は「菖蒲」の湯です。
- 【効能】
 - ・血行促進
 - ・保湿
 - ・腰痛
 - ・神経痛
 - ・冷え性
 - ・筋肉痛

おとなの料理教室

○パンクッキング(初級)

日時 6月5日(月)

午前10時～午後1時30分

対象 一般男女(18名)

参加費 1,540円

○パンクッキング(中級)

日時 6月14日(水)

午前10時～午後2時

対象 一般男女(18名)

参加費 1,850円

○大人料理教室

日時 5月10日(水)

午前10時～午後1時

対象 一般男女(24名)

参加費 1,030円

○チーズケーキ教室

日時 5月31日(水)

6月28日(水)

7月11日(火)

午前10時～午後2時

対象 一般男女(8名)

参加費 9,000円(3回分)

○大人料理教室

日時 6月22日(木)

午前10時～午後1時

対象 一般男女(16名)

参加費 2,700円

こどもの料理教室

○キッズキッチン

日時 6月24日(土)

午前10時～午後1時

対象 3才～小学生(15名)

参加費 2,300円

○こどもお菓子教室

日時 6月25日(日)

午前10時～正午

対象 小・中学生(24名)

参加費 1,030円

○親子お菓子教室

日時 6月17日(土)

午前10時～正午

午後1時30分～3時30分

対象 3才以上親子(各12組)

参加費 1,540円

児童館イベント

○手作り木工教室

日時 6月25日(日)

午前10時～正午

午後1時～3時

対象 3歳(開催日時点)～中学生(各12組)

※小学2年生以下は保護者同伴

参加費 550円

○さくらんぼ教室

日時 6月12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520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

■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
5月15日(月)	5月12日(金)	5月19日(金)	5月8日(月)
平成29年1月生	平成28年6月生	平成27年10月生	平成26年4月生
6月12日(月)	6月2日(金)	6月9日(金)	6月5日(月)
平成29年2月生	平成28年7月生	平成27年11月生	平成26年5月生
実施時間 実施場所	午後0時30分～(受付:午後0時30分～1時15分) 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。)	
5月 9日(火)	6月 6日(火)
5月17日(水)	6月16日(金)
5月25日(木)	6月20日(火)
5月31日(水)	6月29日(木)
実施時間 実施場所	午前10時～正午・午後1時～3時 育児相談室

教室 ※要予約			
プレママ・パパ教室		すくすく離乳食教室	
5月27日(土)	6月22日(木)	5月23日(火)	6月15日(木)
沐浴編：両親	妊娠生活編：妊婦	平成28年12月生	平成29年1月生
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		実施時間:午前10時～正午 (受付:9時40分～50分) 実施場所:栄養指導室	

栄養相談 ※要予約	
5月17日(水)	6月20日(火)
実施時間 実施場所	午前10時～正午・午後1時～3時 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＝健康課 母子健康係 ☎(56)9132

上三川町子育て支援センター 『あったかひろば』

5月行事予定

発育測定

▼日時 5月10日(水)午前10時～午前11時30分

あったか相談

▼日時 5月19日(金)午前10時～正午

▼対象 自由参加(予約不要)

※保育士、管理栄養士が対応いたします。

ベビーサロン

▼日時 5月24日(水)午前10時30分

▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)

※5月で満1歳のお子様まで参加できます

キッズサロン

▼日時 5月26日(金)午前10時30分

▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)

※5月で満1歳のお子様から参加できます。

【お知らせ】

平成28年度の誕生表の写真をお渡ししています。
ご都合の良い時に取りにいらしてください。

▼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

▼利用料 無料

▼問い合わせ先 子育て支援センター『あったかひろば』
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。

☎(56)2043



ベビーサロンの様子
体操やグループトークをして、楽しい時間を過ごしています。