

エアロスタジオ からのご案内

～特別レッスン開催～

『シェイプパンプ50』

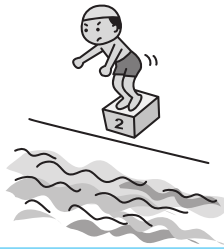
バーベルを使った筋力トレーニングです。
全7曲を行います。
全身トータルで引き締め効果が得られます。

〈日時〉 8月8日(火) 午後2時10分～3時
〈担当〉 中村泰子 コーチ
〈定員〉 20名

※受付方法・料金は通常レッスンと同じです。
皆様のご参加をお待ちしております。

プール からのご案内

●8月1日(火)～3日(木)のスクールはお休みとなりますので、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

●8月18日(金)～20日(日)のイベント風呂は「レモン」の湯です。

【効能】

- ・血行促進
- ・冷え性
- ・リラックス効果
- ・新陳代謝の促進
- ・殺菌、抗菌作用
- ・リウマチ、神経痛予防
- ・スキンケア
- ・虫除け

おとなの料理教室

○パンクッキング(初級)

日時 9月4日(月)

午前10時～午後1時

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 9月20日(水)

午前10時～午後1時

対象 一般男女(18名)

参加費 1,850円

○大人料理教室 ～上三川を食らう～

日時 9月13日(水)

午前10時～午後1時

対象 一般男女(24名)

参加費 1,030円

○大人のお魚教室

日時 9月25日(月)

午前10時～午後1時

対象 一般男女(16名)

参加費 3,240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

こどもの料理教室

○キッズキッチン

日時 9月23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 9月24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 9月16日(土)

午前10時～正午

対象 3才以上親子(12組)

参加費 1,540円

児童館イベント

○さくらんぼ教室 ～0歳児ビクス～

日時 9月11日(月)

午前10時30分～11時30分

対象 2か月～1歳の親子(15組)

参加費 1組520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
8月21日(月)	8月4日(金)	8月18日(金)	8月7日(月)
平成29年4月生	平成28年9月生	平成28年1月生	平成26年7月生
9月11日(月)	9月8日(金)	9月15日(金)	9月4日(月)
平成29年5月生	平成28年10月生	平成28年2月生	平成26年8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。)	
8月 3日(木)	9月 7日(木)
8月 8日(火)	9月13日(水)
8月17日(木)	9月19日(火)
8月31日(木)	9月28日(木)
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

教室 ※要予約			
プレママ・パパ教室		すくすく離乳食教室	
8月29日(火)	9月9日(土)	8月9日(水)	9月22日(金)
妊娠生活編：妊婦	沐浴編：両親	平成29年3月生	平成29年4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	
8月17日(木)	9月19日(火)
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

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』

8月行事予定

プールあそび

▼日時 8月2日～8月30日の月・水・金

(8月14・16日は休み)

午前10時～11時30分

▼対象 自由参加

▼持ち物 自由参加
オムツのお子様は水遊び用の紙パンツが必要です

※天候により中止になる場合があります。

あったか相談

▼日時 8月7日(月)午前10時～正午

▼対象 自由参加(予約不要)

※保育士、保健師が対応いたします。

発育測定

▼日時 8月10日(木)午前10時～11時30分

※8月のベビーサロン・キッズサロンはお休みです。

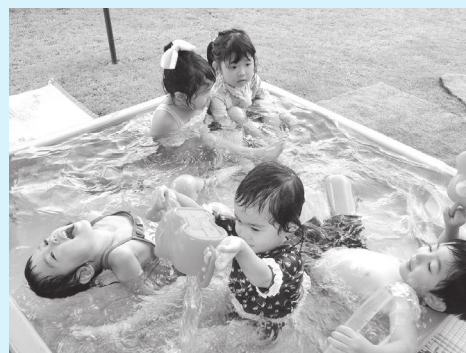
8月生まれの誕生会は9月のサロンで行います。

▼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』☎(56)2043
詳細は、センターや町ホームページでお知らせしております。



去年のプール遊びの様子
みんなでプール遊びを楽しみ、暑い夏を乗り切りました。