

マシンスタジオ からのご案内

☆6月の金曜日週替わりレッスンのお知らせ☆
第1・3週目 Group Fight
担当: Naoki
第2・4週目 シェイブパンプ 担当: 中村
【時間】午後0時35分~1時20分
詳しくはマシンジム・ホームページで
ご確認ください。

○マシンジムではインボディ測定を行っております

【測定内容】
体型分析・筋肉量・筋肉バランス・脂肪量
脂肪バランス・内臓脂肪・基礎代謝量
【料金】施設利用料+インボディチケット(310円)

○幼児体操・HIPHOP Kinderクラス
募集のご案内

【幼児体操クラス】
対象: 年中~年長 曜日: 火・水・土曜日
【HIPHOP Kinderクラス】
対象: 満5歳~年長 曜日: 木・金曜日

詳しくはホームページ・マシンスタジオにてご
確認ください。お手続きの際には、館内1階の
事務所窓口までご確認ください。

プール からのご案内

・6月29日(土)のス
イミングスクールは
お休みになります。
・7月からのベビー
スイミングのお申込
みが開始となります。
詳細は館内掲示、ま
たはホームページに
てお知らせいたしま
す。



浴室 からのご案内

~6月のイベント風呂~

- ・6月7日(金)~9日(日)
「ジャスミンの湯」
【効能】抗うつ作用、鎮痛作用、
殺菌作用、美肌効果、リラックス
- ・6月13日(木)~14日(金)
「ゲルマニウム風呂」
【効能】乾燥肌、肩こり、腰痛、高血圧、
体脂肪燃焼、アンチエイジング
- ・6月22日(土)~23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



○さくらんぼ教室
0歳児ビクス
日時 7月15日(月)
午前10時~11時30分
対象 2ヶ月~1歳の
親子
(15組)
▼参加費 1組520円

児童館イベント

○大人料理教室
おもてなし
日時 7月25日(木)
午前10時~午後1時
▼対象 一般男女(12名)
▼参加費 3,240円

○応用パン教室
日時 7月18日(木)
午前10時~午後2時
▼対象 一般男女(12名)
▼参加費 1,850円

○基本のパン教室
日時 7月12日(金)
午前10時~午後2時
▼対象 一般男女(12名)
▼参加費 3,240円

料理教室

○大人料理教室
上三川を食らう
日時 7月24日(水)
午前10時~午後1時
▼対象 一般男女(24名)
▼参加費 1,030円

○親子お菓子教室
日時 7月20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 7月6日(土)
午前10時~午後1時
▼対象 3才~小学生(10名)
▼参加費 2,300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

■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
6月17日(月)	6月14日(金)	6月7日(金)	6月10日(月)
2019年2月生	2018年8月生	2017年11月生	2016年5月生
7月16日(火)	7月12日(金)	7月5日(金)	7月8日(月)
2019年3月生	2018年9月生	2017年12月生	2016年6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。)	
6月 4日(火)	7月 4日(木)
6月13日(木)	7月11日(木)
6月18日(火)	7月17日(水)
6月26日(水)	7月23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
6月28日(金)	6月25日(火)	6月12日(水)
2019年4月生	妊娠生活編:妊婦	2019年1月生
7月19日(金)	7月7日(日)	7月17日(水)
2019年5月生	沐浴編:妊婦・夫	2019年2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	
6月18日(火)	7月11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 ☎ 56 9132

上三川町子育て支援センター 『あったかひろば』

6月行事予定

みんな集まれ! 『あったかひろば』まつり

- ▼日時 6月7日(金) 午前10時～
- ▼対象 自由参加
- ▼内容 「アトリエ・ド・パン・シユシユ」のパン販売
お宝発見!(リサイクル品お譲りします)他
詳しくは、ホームページ・センター内掲示板
にてお知らせします。

ベビーサロン

- ▼日時 6月12日(水) 午前10時30分
- ▼対象 1歳までの親子(申し込み不要)
- ※6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 6月13日(木) 午前10時30分
- ▼対象 1歳以上の親子(申し込み不要)
- ※6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 6月25日(火) 午前10時～午前11時30分
午後1時30分～午後3時

- ▼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 ☎ 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「あったかひろば」まつりの様子



かみたんも遊びに来てくれました。



お宝発見!では、洋服もおもちゃもたくさん!!必要な物を持ち帰っていただくことができました。