

## マシンジム からのご案内

～マシンスタジオご利用案内～  
マシンジムで夏本番!! 気持ち良く汗を流し、元気に夏を過ごしましょう。  
○ご利用方法  
・1階券売機で「マシンスタジオ」チケットを購入  
(一般430円/65歳以上・障がい者310円)  
・2階マシンスタジオカウンターで受付  
○持ち物  
・運動ができる服装(ジャージ)  
・室内運動靴(踵のあるもの)  
・タオル  
・飲み物(蓋つきの割れないもの)  
詳しくはマシンジムまでご確認ください。

## プール からのご案内

・8月10日(土)～16日(金)ならびに8月29日(木)～31日(土)のスイミングスクールはお休みとなります。



## 浴室 からのご案内

～8月のイベント風呂～  
・8月10日(土)～12日(月)  
「レモンの湯」  
【効能】血行促進、冷え症、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  
・8月15日(木)～16日(金)  
「ゲルマニウム風呂」  
【効能】乾燥肌、肩こり、腰痛、高血圧  
・8月24日(土)～25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

#### ○基本のパン教室

▼日時 9月9日(月)  
午前10時～午後2時  
▼対象 一般男女(12名)  
▼参加費 3,240円

#### ○応用パン教室

▼日時 9月20日(金)  
午前10時～午後2時  
▼対象 一般男女(14名)  
▼参加費 1,850円

#### ○大人料理教室

～おもてなし～  
▼日時 9月25日(水)  
午前10時～午後2時  
▼対象 一般男女(12名)  
▼参加費 3,240円

#### ○大人料理教室

～上三川を食らう～  
▼日時 9月11日(水)  
午前10時～午後1時  
▼対象 一般男女(24名)  
▼参加費 1,030円

### おとなの教室

#### ○キッズキッチン

▼日時 9月16日(月)  
午前10時～午後1時  
▼対象 満3才～小学生(15名)  
▼参加費 2,300円

#### ○親子お菓子教室

▼日時 9月14日(土)  
午前10時～正午  
▼対象 3才以上親子(12組)  
▼参加費 1,800円

#### ○親子お菓子教室

▼日時 9月9日(月)  
午前10時30分～11時30分  
▼対象 2ヶ月～1才の親子(15組)  
▼参加費 1組520円

#### ○さくらんぼ教室

～0歳児ビクス～  
▼日時 9月9日(月)  
午前10時30分～11時30分  
▼対象 2ヶ月～1才の親子(15組)  
▼参加費 1組520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
8月19日(月)	8月9日(金)	8月2日(金)	8月5日(月)
2019年4月生	2018年10月生	2018年1月生	2016年7月生
9月17日(火)	9月13日(金)	9月6日(金)	9月9日(月)
2019年5月生	2018年11月生	2018年2月生	2016年8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。)	
8月 6日(火)	9月 2日(月)
8月 8日(木)	9月10日(火)
8月22日(木)	9月18日(水)
8月28日(水)	9月24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
8月28日(水)	8月20日(火)	8月7日(水)
2019年6月生	妊娠生活編:妊婦	2019年3月生
9月20日(金)	9月7日(土)	9月18日(水)
2019年7月生	沐浴編:妊婦・夫	2019年4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	
8月22日(木)	9月10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』

### 8月行事予定

#### プール遊び

▼日時 8月1日～8月30日の月・水・金曜日

(8月13日・16日は除く)

▼午前10時～11時30分

▼対象 自由参加

▼持ち物 バスタオル・水着等

(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。

※8月のベビースタイル・キッズサロン・発育測定はお休みです。

8月生まれの誕生会は9月のサロンで行います。



【昨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！

▼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さんとその保護者  
▼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。