

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			
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
12月16日(月)	12月13日(金)	12月2日(月)	12月9日(月)
2019年8月生	2019年2月生	2018年5月生	2016年11月生
1月20日(月)	1月17日(金)	1月10日(金)	1月14日(火)
2019年9月生	2019年3月生	2018年6月生	2016年12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。)	
12月5日(木)	1月8日(水)
12月10日(火)	1月16日(木)
12月17日(火)	1月22日(水)
12月25日(水)	1月28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
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『あったかひろば』

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 お子様先着50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。