

おいでよ!
健康プラザわくわくランド



〒西貝塚17-1 ☎783-1126・☎726-7657
【開館時間】10:00～21:00

健康プラザわくわくランド 検索

【10・11月の休館日】毎週水、11月3日(祝)～17日(金)

市内循環バス“ぐるっとくん”平方小敷谷循環・平方丸山公園線で「わくわくランド」下車

「教室パック」
～期間限定企画～

館長イチオシ

プール教室とスタジオ教室が受け放題の「教室パック」が、期間限定でトレーニングルーム(通常200円)も利用し放題になります。【月額】3,500円 ※利用開始日から1カ月間有効です。11月は、臨時休館日がありますので、利用開始日に注意してください。

【販売期間】10月31日(火)まで ※有料イベント教室などは、対象外です。詳しくは、お問い合わせください。

お知らせ 現在スライダの利用を中止しています。また、スライダのプールスペースにはアクアチューブ(中に入って水上を歩けるチューブ)を設置しました。スライダ利用の再開など、詳しくはホームページをご覧ください。

学べる・遊べる
自然学習館
10月



〒178 ☎780-1030・☎726-7901

体験ものづくり教室

●可愛らしいどんぐりカレンダーを作ろう
時10月22日(日)9:30～12:00
定12人(先着順) ※小学4年生以下は保護者同伴です。
☎10月1日(日)から直接または電話

自然学習教室

●プランクトンを顕微鏡で観察しよう
時10月7日(土)9:30～12:00(雨天決行)
対小学生以上 ※小学生は保護者同伴です。
定6組(先着順)
【服装】長袖、長ズボン、帽子
☎10月1日(日)から直接または電話

10月16日～11月15日 ※11月3日(祝)～17日(金)は、臨時休館日のため教室はありません。

プール ☎30分前からプール監視員室前(②③⑥は10:15からフロント) 着水・スィムキャップ

①水中ウォーキング	時 毎週(月) 11:00～11:30	定20人
②アクアピクスⅠ	時 毎週(火) 11:00～12:00	定20人
③アクアピクスⅡ	時 毎週(火) 14:00～15:00	定20人
④ワンポイントスイム	時 毎週(木) 11:00～11:40	定15人
⑤からだ元気!!アクアコンディショニング	時 毎週(木) 14:00～14:40	定15人
⑥ファンファンスイム	時 毎週(金) 11:00～12:00	定10人

スタジオ ☎10:15からフロント 着運動する服装、室内靴

⑦エアロッチ	時 毎週(月) 10:30～11:30	定15人
⑧からだ整えバレエ体操	時 毎週(月) 12:00～12:40	定15人
⑨スロートレーニング	時 毎週(月) 13:00～13:30	定15人
⑩ヨガ	時 毎週(火) 10:30～11:30	定25人
⑪ベリーダンス	時 毎週(火) 11:45～12:45	定15人
⑫骨盤エクササイズ	時 毎週(火) 14:00～15:00	定20人
⑬レッツ!!フィットネス夜ver.	時 毎週(火) 18:00～18:30	定10人
⑭ママFitness	時 毎週(木) 10:30～11:30	定10人
⑮エアロピクス	時 毎週(木) 12:00～13:00	定15人
⑯リズムピラティスⅠ	時 毎週(木) 13:30～14:30	定20人
⑰リズムピラティスⅡ	時 毎週(木) 19:00～20:00	定20人
⑱スロートレーニング	時 毎週(金) 10:30～11:00	定15人
⑲セルフコンディショニング	時 毎週(金) 19:00～20:00	定15人

健康相談

⑳健康相談 時10月17日(火)13:15～14:15

☎共通 対高校生以上 費300円 ※④は500円(①④⑤⑧⑨⑩⑬⑭は入館料だけ)
※全ての教室は、日程が変更になることがあります。詳しくは問い合わせてください。 ※月額3,500円で有料教室受け放題の「教室パック」もあります。

カイロプラクティック「てててて」
ハンドエステやってます! ※時間、料金など詳しくは問い合わせてください。

PICK UP 自然学習教室

●どんぐりを観察しよう
時10月15日(日)9:30～12:00(雨天決行)
定12人(先着順) ※小学4年生以下は保護者同伴です。【服装】長袖、長ズボン、帽子 ☎10月1日(日)から直接または電話

天文科学教室

●月、風景と星と一緒に撮ろう
時10月29日(日)18:00～21:00(雨天決行)
対デジタル一眼レフカメラを持参できる人 定15人(先着順)
持デジタル一眼カメラ、レリーズ、三脚、カメラの取り扱い説明書 ☎10月1日(日)から直接または電話

●十五夜観望とお月見コンサート
時10月4日(水)18:30～20:30 内中秋の名月観望とオカリナ、エレクトーンによるお月見コンサート 定80人

※自然観察会(自然学習教室開催日を除く毎週(土)(日)開催)、太陽の観察会(毎週(土)(日)(祝)、天体観望会(毎週(土)開催)について詳しくは、自然学習館へお問い合わせください。市内循環バス“ぐるっとくん”平方丸山公園線で「自然学習館」下車

市役所ギャラリー

●ひまわり火曜会水彩画展
10月5日(木)～11日(水)10～16時
(5日は13時から、11日は15時まで)

●吉住正子の「わたしのかわいぼうしたち」(手紙)
10月13日(金)～16日(月)10～16時

●絵画教室あたらろ作品展
10月19日(木)～25日(水)10～17時
(19日は12時から、25日は15時まで)

●第6回「自然風景と土の造形展・特別出品木目込人形」
10月26日(木)～11月1日(水)10～17時
(26日は13時から、1日は15時まで)

市民ギャラリー

●墨と彩の絵画展(水墨画を主体に色鉛筆画・水彩画・デッサン画) 10月5日(木)～11日(水)10～17時(5日は13時から、11日は15時まで)

●第18回いきがい愛の会作品展(油彩・水彩・墨彩・陶芸・写真・彫刻・版画) 10月26日(木)～11月1日(水)10～17時(26日は13時から、1日は15時まで)

●園生涯学習課
☎775-9496・☎776-2250

ギャラリーガイド
10月5日～11月1日