



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

【12月の休館日】毎週(水)・31日(月) ※29日(土)・30日(日)は17時までの短縮営業です。
【1月の休館日】毎週(水)・1日(祝)・2日(水) ※3日(木)~5日(土)は17時までの短縮営業です。

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

♪クリスマスイベント♪
子どもたちにすてきなプレゼントを差し上げます。たくさんの方の来館をお待ちしています! ☎12月23日(祝)~25日(火) ☎中学生以下の子ども 定各30人(先着順)
ジュニアスイム
1~3月のジュニアスイムの申し込みについては、12月1日(土)からホームページに詳細を掲載します。

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、ホームページのスケジュールカレンダーで確認するか、電話で問い合わせてください。

学べる・遊べる
自然学習館
12月
所 畔吉178 ☎780-1030・☎726-7901

- 自然学習教室**
- マツボックリを観察して、クリスマスツリーを作ろう
☎12月9日(日)9:30~12:00(雨天室内) 定12人(先着順)
※小学生以下は保護者同伴です。※原則1家族1個です。
☎持ち帰り用ビニール袋 ☎12月1日(土)から電話で
 - 体験ものづくり教室
 - オリジナルのクリスマス飾り作り
☎12月15日(土)9:30~12:00 定12人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。☎持ち帰り用ビニール袋 ☎12月1日(土)から電話で
 - 食文化~冬~初めての手打ちそば
☎12月19日(水)9:30~12:30 ☎初心者 費800円 定16人(先着順) ☎エプロン、三角巾、手拭きタオル 【服装】汚れてもよい服装 ☎12月1日(土)から電話で

※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)開催)、天体観望会(毎週(土)開催)について詳しくは、自然学習館へ問い合わせてください。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 ※12月28日(金)~1月4日(金)は休館します。

10時~16時30分
平成31年1月3日(水)を除く
平成31年1月7日(日)~29日(土)まで
ポスター展 12月26日(水)~平成31年1月7日(日)
■平成30年度明るい選挙啓発
時から、19日は15時まで
いパステル画展 12月13日(木)~19日(水)10時~16時(13日は12時から、19日は15時まで)
■第4回ちよっぴり自慢した
は16時まで
日(金)~11日(火)10時~17時(11日は16時まで)
■創作粘土・布人形の姉妹展(人形・花・小物入れ) 12月7日(金)~11日(火)10時~17時(11日は16時まで) ※展示作品販売許可展では、展示作品・図録、関連する物品の販売を行います。

市役所ギャラリー
■創作粘土・布人形の姉妹展(人形・花・小物入れ) 12月7日(金)~11日(火)10時~17時(11日は16時まで) ※展示作品販売許可展では、展示作品・図録、関連する物品の販売を行います。

12月16日~1月15日 ※12月21日(金)~1月9日(水)のプール教室はありません。

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

- ①水中ウォーキング 時 毎週(月) 11:00~11:30(1/14を除く) 定20人
- ②アクアビクスⅠ 時 毎週(火) 11:00~12:00 定20人
- ③アクアビクス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からだ減!!アクアコンディショニング 時 毎週(木) 14:15~14:55(12/20を除く) 定15人
- ⑥ファンファンスイム 時 毎週(金) 11:00~12:00 定10人
- ⑦アクアウォーク&ジョグ 時 毎週(金) 14:00~14:30 定20人

スタジオ 運動する服装、室内靴 ☎10:15からフロント

- ⑧エアロッチ 時 毎週(月) 10:30~11:30 定15人
- ⑨からだ整えバレエ体操 時 毎週(月) 11:45~12:25 定15人
- ⑩サルセッション 時 毎週(月) 12:45~13:45 定15人
- ⑪ヨガ 時 毎週(火) 10:30~11:30 定25人
- ⑫ベリーダンス 時 毎週(火) 11:45~12:45 定15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アッチャーボディ 時 毎週(木) 10:30~11:30(1/3を除く) 定15人
- ⑮エアロビクス 時 毎週(木) 12:00~13:00(1/3を除く) 定15人
- ⑯キック Box エクササイズ 時 毎週(木) 13:10~14:00(12/20-1/3を除く) 定15人
- ⑰スロートレーニング 時 毎週(金) 10:30~11:00(12/28-1/4を除く) 定15人
- ⑱セルフコンディショニング 時 毎週(金) 19:00~20:00(1/4を除く) 定15人

健康相談

⑲健康相談 ☎12月18日(火)13:15~14:15

☎共通 ☎高校生以上 費300円 ※①④⑤⑦⑨⑬⑰⑱は入館料だけ ※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います! ※時間、料金など詳しくは問い合わせてください。

PICK UP 体験ものづくり教室

年末教室
●小型門松作り
☎12月23日(祝)13:30~15:30 ☎小学生以上 ※小学生は保護者同伴です。※原則1家族1個です。費500円 定12人(先着順) ☎剪定ばさみ、軍手、持ち帰り用ビニール袋(大) ☎12月1日(土)から電話で

天文科学教室
●手作り望遠鏡
☎12月16日(日)13:30~15:30 費500円 定20人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。※原則1家族1個です。☎筆記用具 ☎12月1日(土)から電話で

年末教室
●しめ縄作り
☎12月23日(祝)9:30~11:30 ☎小学生以上 ※小学生は保護者同伴です。※原則1家族1個です。費500円 定16人(先着順) ☎木ばさみ 【服装】床に座って作業のできる服装 ☎12月1日(土)から電話で

新年特別教室
●名前入りの江戸角凧を作ろう
☎平成31年1月6日(日)9:30~12:00 費1,000円 定16人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。※原則1家族1個です。☎軍手、帽子 ☎12月1日(土)から電話で

ギャラリイ
ガイド
12月7日~1月7日

関生涯学習課
☎75-9496 ☎76-12250

市民ギャラリー
■剣吉雄也作陶展同時開催
レイススペース上尾陶房5周年記念作品展(陶芸) 12月7日(金)~12日(水)10時~18時(12日は16時まで)
■第二回書楽作品展 書と彩りの融合 12月13日(木)~17日(月)10時~18時(13日は13時から、17日は16時まで)
■第18回伊奈学園工芸展(展示作品販売許可展) 12月22日(土)~25日(火)11時~18時(25日は16時まで) ※展示作品販売許可展では、展示作品・図録、関連する物品の販売を行います。