

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

【4月の休館日】毎週(水)
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

館長イチオシ
マジックショー
上尾マジッククラブによる華麗なマジックショーをお楽しみください。
☎4月7日(日)14:30～15:00 費入館料だけ
お知らせ
4月1日(月)から、プールの「アクアビクス」の内容が一部変更になります。詳しくは、問い合わせてください。

健康相談
☎4月16日(火)13:15～14:15 費入館料だけ

カイロプラクティック「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。

4月1日～5月15日
※4/1(月)～4/10(水)、4/28日～5/7(火)は、プール教室は休みです。5月中旬に施設設備点検による臨時休館を予定しています。
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。

プール 水着・スイムキャップ 甲 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 定20人
②はじめてアクア(前:アクアビクスI) 時 毎週(火) 11:00～12:00 定20人
③シェイプアクア(前:アクアビクスII) 時 毎週(火) 14:00～15:00(4/16を除く) 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) 14:15～14:55 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 甲 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サルセーション 時 毎週(月) 12:45～13:45 定15人
⑪ASA 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(4/30を除く) 定10人
⑭アッチャーボディ 時 毎週(木) 10:30～11:30(5/2を除く) 定15人
⑮エアロビクス 時 毎週(木) 12:00～13:00(5/2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(5/2を除く) 定15人
⑰GOGO ヨガ 時 毎週(木) 15:30～16:30 定25人
⑱スロートレーニング 時 毎週(金) 10:30～11:00(5/3を除く) 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

共通 高校生以上 費300円 ※①④⑤⑦⑨⑩⑬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。

学べる・遊べる
自然学習館
4月
〒西貝塚178 ☎780-1030・☎726-7901



自然学習教室
●タケの不思議を発見しよう
☎①4月13日(土)②4月21日(日)
※時間はいずれも9:30～12:00です(雨天実施)。※参加はいずれか1日だけです。定各12人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。☎レジ袋、軍手、新聞紙 【服装】汚れてもよい服装 ☎4月1日(月)から電話で



PICK UP 体験ものづくり教室

●春の寄せ植え
☎4月17日(水)10:00～11:30 費2,000円 定25人(先着順) ☎エプロン、軍手またはゴム手袋 【服装】汚れてもよい服装 甲4月1日(月)から電話で



天文科学教室
●ソーラーエネルギーを体感しよう
☎4月21日(日)13:30～15:00 定12人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。☎筆記用具 甲4月1日(月)から電話で

●天体写真展
☎4月20日(土)～5月6日(祝)9:00～17:00

※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)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

※2020年2月分のギャラリー抽選日は、5月7日(火)です。

市役所ギャラリー
■八十八歳・親子の絵手紙展 4月19日(金)～24日(水)10時～17時(24日は16時まで)

■第12回上彩会水彩画展 4月25日(木)～5月1日(祝)10時～17時(25日は13時から、1日は15時まで)

■第8回花手まり会押し花絵作品展 4月19日(金)～22日(月)10時～17時

■アート「宴宴祭」(絵画・写真) 4月11日(木)～17日(水)10時～17時(17日は16時まで)

市民ギャラリー
■内閣総理大臣賞受賞 洋画家川島眞佐 古希展「さくら」(油絵)等(絵画・書)展示作品販売許可展 4月4日(木)～10日(水)18時(4日は15時から、10日は15時30分まで) ※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。

生涯学習課
☎775-9496・☎776-2250

ギャラリーガイド
4月4日～5月1日