

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

【12月の休館日】毎週(水)・31日(火) ※29日(日)・30日(月)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(木) ※3日(金)~5日(日)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

館長イチオシ

♪クリスマスイベント♪
すてきなプレゼントを差し上げます。
ぜひご来館ください。
時12月21日(土)~24日(火)
対象中学生以下の子ども 定各30人(先着順)



健康相談
時12月17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います! ※時間、料金など詳しくはお問い合わせください。

学べる・遊べる
自然学習館

12月

〒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
時12月8日(日)9:30~12:00(雨天実施) 定12人(先着順)
※小学生以下は保護者同伴です。持帰り用ビニール袋 申12月1日(日)から電話で
- 体験ものづくり教室**
●初めての手打ちそば
時12月18日(水)9:30~12:30 費800円(1人前) 定16人(先着順) 持エプロン、三角巾、手拭きタオル 申12月1日(日)から電話で
- 天文科学教室**
●手作り望遠鏡
時12月15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。持筆記用具 申12月1日(日)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)開催)、太陽の観察会(毎週(土)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。 ※12月28日(土)~1月4日(土)は休館します。

12月1日~1月15日 ※12月23日(月)~1月9日(日)のプールの教室はありません。

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、スィムキャップ 申30分前からプール監視員室前(②③④)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はじめてスイム 時毎週(月) 14:00~15:00(12/9を除く) 定10人
 - ③はじめてアクア 時毎週(火) 11:00~12:00 定20人
 - ④シェイプアクア 時毎週(火) 14:00~15:00 定20人
 - ⑤ワンポイントスイム 時毎週(木) 11:00~11:40 定15人
 - ⑥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
 - ⑦ファンファンスイム 時毎週(金) 11:00~12:00 定10人
 - ⑧アクアウォーク&ジョグ 時毎週(金) 14:00~14:30(12/20を除く) 定20人
- スタジオ** 運動する服装、室内靴 申10:15からフロント
- ⑨エアロッチ 時毎週(月) 10:30~11:30 定15人
 - ⑩からだ整えバレエ体操 時毎週(月) 11:45~12:25 定15人
 - ⑪サルセーション 時毎週(月) 12:45~13:45 定15人
 - ⑫ASA ヨガ 時毎週(火) 10:30~11:30 定25人
 - ⑬ベリーダンス 時毎週(火) 11:45~12:45 定15人
 - ⑭レッツ!!フィットネス夜 ver. 時毎週(火) 18:00~18:30 定10人
 - ⑮アッチャーボディ 時毎週(木) 10:30~11:30(12/5・12を除く) 定15人
 - ⑯エアロピクス 時毎週(木) 12:00~13:00(12/5・12を除く) 定15人
 - ⑰キック Box エクササイズ 時毎週(木) 13:10~14:00 定15人
 - ⑱GOGO ヨガ 時毎週(木) 15:30~16:30 定25人
 - ⑲スロートレーニング 時毎週(金) 10:30~11:00 定15人
 - ⑳ストレッチヨガ 時毎週(金) 11:10~12:10 定20人
 - ㉑アロマリラクソロジー 時毎週(金) 12:20~13:20 定20人
 - ㉒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400円 ※①⑤⑥⑧⑩⑭⑯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。

PICK UP 体験ものづくり教室

●オリジナルのクリスマス飾りを作ろう
時12月14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。持帰り用ビニール袋 申12月1日(日)から電話で



- 年末もの作り教室**
- しめ縄作り
時12月22日(日)9:30~11:30 小学生以上 ※小学生は保護者同伴です。※1家族1個です。費700円 定16人(先着順)
持木ばさみ 【服装】床に座って作業のできる服装 申12月1日(日)から電話で
 - 小型門松作り
時12月22日(日)13:30~15:30 小学生以上 ※小学生は保護者同伴です。※1家族1個です。費1,000円 定12人(先着順)
持剪定ばさみ、軍手、持ち帰り用ビニール袋(大) 申12月1日(日)から電話で
- 新年特別教室**
●名前入りの江戸角凧^{かくだこ}を作って揚げよう
時令和2年1月5日(日)9:30~12:00 費1,500円 定16人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。持軍手、帽子 申12月1日(日)から電話で

市役所ギャラリー

●退職公務員連盟北足立中部支部第10回作品展(絵画・彫刻・書・工芸・写真俳句・短歌など) 12月5日(木)~11日(水) 10時~16時(5日は12時から、11日は15時まで)
●ゆかいなツールペイント
●作品展 12月13日(金)~17日(火) 10時~16時 ※無料体験コーナーがあります。
●第15回高山会書道展 12月19日(木)~21日(土) 10時~17時(19日は12時から)

市民ギャラリー

●第15回記念墨華展^{ぼっか} テーマ「旅」自分探しの旅(書) 12月13日(金)~18日(水) 10時~18時(18日は16時まで)
●工芸します 工芸しよう 第19回伊奈学園園芸展
時12月21日(土)~24日(火) 11時~18時

園生涯学習課
☎775 19496
☎776 22500

ギャラリーガイド
12月7日~1月7日