

おいでよ!
健康プラザわくわくランド



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

【3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

おためしヨガ教室
毎週火曜日に開催している人気のヨガ教室を木曜日に無料で開催します。呼吸に合わせて動き、体を緊張から解き放ちます。初心者でも参加できます。ぜひお試しください。 時3月7・14・28日のいずれも(木)15:30～16:30 費入館料だけ 定25人(先着順)

ジュニアスイム
4～5月のジュニアスイムの申し込みについては、3月1日(金)からホームページに詳細を掲載します。

健康相談
時3月19日(火) 13:15～14:15 費入館料だけ

学べる・遊べる
自然学習館
3月

所 吉178 ☎780-1030・☎726-7901



自然学習教室
●早春の草花を見つけよう
時3月21日(祝)9:30～12:00 定12人(先着順) ※小学生以下は、保護者同伴です。
【服装】活動しやすい服装
☎3月1日(金)から電話で



天文科学教室
●笛を作り、音が出る仕組みを学ぼう
時3月17日(日)14:00～16:00 対小学生以上 ※小学生は保護者同伴です。 定10人(先着順) ☎3月1日(金)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)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

3月1日～4月15日
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、電話で問い合わせください。

- プール** 時水着・スイムキャップ 申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(3/25～4/8を除く) 定20人
 - ②アクアビクスⅠ 時 毎週(火) 11:00～12:00(3/19～4/9を除く) 定20人
 - ③アクアビクスⅡ 時 毎週(火) 14:00～15:00(3/19～4/9を除く) 定20人
 - ④ワンポイントスイム 時 毎週(木) 11:00～11:40(3/21～4/4を除く) 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(3/21～4/4を除く) 定15人
 - ⑥ファンファンスイム 時 毎週(金) 11:00～12:00(3/15～4/5を除く) 定10人
 - ⑦アクアウォーク&ジョグ 時 毎週(金) 14:00～14:30(3/15～4/5を除く) 定20人
- スタジオ** 時運動する服装、室内靴 申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(3/21を除く) 定15人
 - ⑮エアロピクス 時 毎週(木) 12:00～13:00(3/21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(3/21を除く) 定15人
 - ⑰スロートレーニング 時 毎週(金) 10:30～11:00 定15人
 - ⑱セルフコンディショニング 時 毎週(金) 19:00～20:00(3/1を除く) 定15人

共通 対高校生以上 費300円 ※①④⑤⑦⑨⑬⑱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」
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ください。

PICK UP 体験ものづくり教室

●楽しみながら絵手紙を作ろう!
時3月23日(土)9:30～12:00 費200円 定15人(先着順) ※小学生以下は、保護者同伴です。
時手拭きタオル 【服装】汚れてもよい服装 申3月1日(金)から電話で



市役所ギャラリー

市民ギャラリー
市民ギャラリー
市民ギャラリー

●県展陳列洋画作品展 3月7日(木)～13日(水)10時～18時(7日は13時から、13日は16時まで) ※詳しくは26ページを参照してください。

●グループ絵画展 3月14日(木)～20日(水)10時～17時(14日は13時から、20日は16時まで)

●第7回フォトクラブひまわり写真展 3月21日(祝)～27日(水)10時～17時(21日は12時から、27日は16時まで)

●和紙ちぎり絵展 3月29日(金)～4月3日(水)10時～17時(3日は15時まで)

●アートベル合同展(絵画) 3月7日(木)～13日(水)10時～18時(7日は13時から、13日は15時まで)

●第6回大石水彩会色鉛筆画会・上平好彩会グループ展 3月14日(木)～20日(水)10時～17時(14日は13時から、20日は15時まで)

●県生涯学習課
☎775-94996・☎776-12250

●ギャラリートガイド
3月7日～4月3日

