



健康プラザわくわくランド 11・12月の催し

⇒健康プラザわくわくランド(TEL783-1126・FAX726-7657)

①わくわく式からだ引きしめトレーニング

▶とき 11月22日～12月13日の毎週月曜日午後1時～同50分 ▶定員 15人(先着順) ▶内容 自宅で誰でも簡単にできる引き締め運動を行う ▶申し込み 当日、午後0時30分からフロントで受け付け

②シェイプアップ教室

▶とき 11月25日～12月16日の毎週木曜日午前11時～同30分 ▶定員 15人(先着順) ▶内容 いろいろな動きを楽しく行い、脂肪燃焼効果を目指す ▶申し込み 当日、午前10時30分からフロントで受け付け

③らーくらく水中ウォーキング

▶とき 11月26日～12月17日の毎週金曜日午前11時～同30分 ▶定員 20人(先着順) ▶内容 水の特性を活用し、各関節に負担の少ない全身運動を行う ▶申し込み 当日、午前10時30分からプール監視室前で受け付け

④ワンポイントスイム

▶とき 11月26日～12月17日の毎週金曜日午後1時～同50分 ▶定員 15人(先着順) ▶内容 各種泳法の簡単なアドバイス ※水に慣れていない人も参加できます。▶申し込み 当日、午後0時30分からプール監視室前で受け付け

【①～④共通】

▶対象 中学生以下を除く ※教室は各回当日だけです。
▶参加費 入館料だけ

⑤わくわく寄席

▶とき 11月21日(日)午後1時～ ▶ところ 2階ふれあいの間 ▶内容 落語 ▶出演者 古今亭志ん弥ほか ▶観覧料 無料 ※入館料は必要です。

11月の休館日/4日(木)～17日(水)(設備点検のため)・24日(水)、開館時間/午前10時～午後9時

ご利用ください! 市内循環バス“ぐるっとくん”平方循環・東西循環で「わくわくランド」下車

児童館アッピーランド 11・12月の催し

⇒児童館アッピーランド(TEL779-7030・FAX772-7972)

①育児のあれこれ おしゃべりほっとタイム

▶とき 11月12日(金)午前10時30分～11時30分 ▶内容 アドバイザーや保護者同士で育児についてグループトークをする ▶対象 0～1歳児

②県民の日パネルシアター

▶とき 11月14日(日)午前11時～同30分 ▶内容 物語や歌を楽しむ ▶対象 乳幼児、小学生

③わんぱくひろば

▶とき 11月15日(月)午前11時～同30分 ▶内容 音楽に親しむ ▶対象 3歳児

④よちよちひろば

▶とき 11月18日(木)午前10時30分～11時30分 ▶内容 親同士で情報交換する ▶対象 0～1歳6カ月児

⑤おはなし会

▶とき 11月20日(土)午後1時30分～2時 ▶内容 絵本の読み聞かせや手遊びなど

⑥造形クラブ

▶とき 11月20日(土)午後2時～3時 ▶内容 木の実を使った工作 ▶対象 小学生

⑦のびのびひろば

▶とき 11月22日(月)午前11時～同30分 ▶内容 音楽に親しむ ▶対象 1歳児

⑧体験トランポリン教室

▶とき 11月27日(土)午前9時20分～正午 ▶内容 トランポリン講師による指導、6人ずつ20分交代で楽しむ ▶対象 3歳児～小学生 ▶定員 48人(当日、先着順に整理券配布)

⑨おもちゃの病院

▶とき 11月28日(日)午後1時～3時 ▶内容 壊れたおもちゃの修理(テレビゲーム類とぬいぐるみなどの繕い物を除く) ▶費用 部品交換などが必要な場合は実費

⑩つくってあそぼう

▶とき 11月28日(日)午後2時～3時 ▶内容 身近な素材を使って工作をする ▶対象 幼児、小学生

⑪よちよちひろば

▶とき 12月2日(木)午前10時30分～11時30分 ▶内容 体調が悪い時の食事 ▶対象 0～1歳6カ月児

【①～⑪共通】

▶申し込み 当日、直接会場へ ▶ところ 当日、直接児童館アッピーランドへ

⑫のびのびアートの日

▶とき 11月11日(木)午前10時30分～11時15分 ▶内容 絵の具を使った絵画 ▶対象 2歳児以上

⑬折り紙教室

▶とき 11月27日(土)午後2時～ ▶内容 クリスマス飾り ▶対象 市内に在住の幼児以上 ▶定員 30人(先着順)

【⑫⑬共通】

▶申し込み 11月6日(土)午前9時から直接または電話で児童館アッピーランドへ

11月の休館日/16日(火)、開館時間/午前9時～午後6時

ご利用ください! 市内循環バス“ぐるっとくん”原市・上平循環で「アッピーランド」下車