

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

健康プラザわくわくランド 検索

【3月の休館日】毎週(水)、22日(木)

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

**館長イチョシ**



インボディ  
**Inbody 測定会**

☎3月19日(月)~21日(水) ☎体脂肪や身体年齢などを測定  
費100円

**トレーニングルーム**

トレーニングマシンは高齢者や女性にも使いやすく、寒い日でもしっかりトレーニングできます。初回は、講習会が必要になりますので、事前に電話で予約をしてください。

学べる・遊べる  
**自然学習館**

3月



所 畔吉178 ☎780-1030・☎726-7901

**体験ものづくり教室**

●家族で挑戦！ 絵手紙をかこう

☎3月24日(土)9:30~12:00  
費200円 定15人(先着順)  
※小学4年生以下は、保護者同伴です。  
☎手拭きタオル  
【服装】汚れてもよい服装  
☎3月1日(木)から直接または電話で



※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)、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

**3月16日~4月15日**

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

①水中ウォーキング	時 毎週(月) 11:00~11:30	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からだ元気!アクアコンディショニング	時 毎週(木) 14:00~14:40	定15人
⑥ファンファンスイム	時 毎週(金) 11:00~12:00	定10人

**スタジオ** ☎10:15からフロント ☎運動する服装、室内靴

⑦エアロッチ	時 毎週(月) 10:30~11:30	定15人
⑧からだ整えバレエ体操	時 毎週(月) 12:00~12:40	定15人
⑨スロートレーニング	時 毎週(月) 13:00~13:30	定15人
⑩ヨガ	時 毎週(火) 10:30~11:30	定25人
⑪ベリーダンス	時 毎週(火) 11:45~12:45	定15人
⑫骨盤エクササイズ	時 毎週(火) 14:00~15:00	定20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	定10人
⑮エアロビクス	時 毎週(木) 12:00~13:00	定15人
⑯スロートレーニング	時 毎週(金) 10:30~11:00	定15人
⑰セルフコンディショニング	時 毎週(金) 19:00~20:00	定15人

**健康相談**

⑱健康相談 ☎3月20日(火) 13:15~14:15

☎共通 ☎高校生以上 費300円 ※①④⑤⑧⑨⑬⑱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。

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。

**PICK UP 自然学習教室**

●早春の自然観察をしよう

☎3月25日(日)9:30~12:00(雨天決行)  
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(木)から直接または電話で



**天文科学教室**

●笛を作り、音が出る仕組みを学ぼう

☎3月18日(日)14:00~16:00  
☎小学生以上  
※小学4年生以下は、保護者同伴です。  
定12人(先着順)  
☎3月1日(木)から直接または電話で



**市役所ギャラリー**

●スペシャルオリンピックス  
日本・埼玉上尾ブロック 第  
6回 楽しいで書展 3月1  
日(日)~7日(水)10~17時(1日  
は13時から、7日は16時まで)  
●新婦人小組作品展(手  
芸・書・スケッチ・絵手紙他)  
3月8日(木)~14日(水)10~16時  
(8日は12時から、14日は15  
時まで)  
●第5回大石水彩画会・大石色  
鉛筆画の会合同展 3月22日  
(水)~28日(水)10~17時(22日は  
13時から、28日は15時まで)  
●原市沼ハス物語写真 3月  
29日(木)~4月4日(水)10~17時  
(29日は13時から、4日は15時  
時まで)

**市民ギャラリー**

●工芸展2018(陶芸・染色・  
木工) 3月9日(金)~14日(水)  
10~18時(14日は17時まで)  
●第6回絵画クラブアイリス  
洋画作品展 3月15日(木)~21  
日(水)10~17時(15日は14時か  
ら、21日は16時まで)  
●第6回フォトクラブひまわ  
り写真展 3月22日(木)~28日  
(水)10~18時(22日は12時から、  
28日は16時まで)  
●第18回祥美会油絵グループ  
展 3月29日(木)~4月4日(水)  
10~17時(29日は13時から、4  
日は15時まで)

☎75-9496・☎76-12250

3月1日~4月4日