

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

【4月の休館日】毎週(水) (4/29(祝)は除く)  
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**

●ジュニアスイム 5~7月のジュニアスイムは、4月1日(水)からホームページに詳細を掲載します。



**健康相談**  
時 4月21日(火)13:15~14:15 費 入館料だけ

**4月1日~5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、電話で問い合わせてください。

**プール** 水着、スイムキャップ ③30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アクアピクス【NEW!】 時 毎週(火) 11:00~12:00(4/21を除く) 定 20人
- ③はじめてスイム 時 毎週(木) 11:00~12:00(4/30を除く) 定 10人
- ④エンジョイウォーク【NEW!】 時 毎週(木) 14:00~14:30(4/16を除く) 定 20人
- ⑤らくらくスイム【NEW!】 時 毎週(金) 11:00~12:00 定 10人

**スタジオ** ④運動する服装、室内靴 ④10:15からフロント

- ⑥エアロッチ 時 毎週(月) 10:30~11:30(4/6を除く) 定 15人
- ⑦からだ整えバレエ体操 時 毎週(月) 11:45~12:25 定 15人
- ⑧サルセッション 時 毎週(月) 12:45~13:45(4/6を除く) 定 15人
- ⑨レッツ!! フィットネス夜ver. 時 毎週(月) 18:00~18:30 定 10人
- ⑩ヨガ I 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クイックトレーニング【NEW!】 時 毎週(火) 19:00~20:00 定 15人
- ⑬アッチャー&ピラティス 時 毎週(木) 10:30~11:30 定 15人
- ⑭エアロピクス&骨盤コロコロ体操 時 毎週(木) 12:00~13:00 定 15人
- ⑮ヨガ II 時 毎週(木) 15:30~16:30 定 25人
- ⑯スロートレーニング 時 毎週(金) 10:30~11:00 定 15人
- ⑰ストレッチヨガ 時 毎週(金) 11:10~12:10 定 20人
- ⑱アロマリラックスヨガ 時 毎週(金) 12:20~13:20 定 20人
- ⑲セルフコンディショニング 時 毎週(金) 19:00~20:00(4/3を除く) 定 15人

④共通 ④高校生以上 ④400円 ※①④⑦⑨⑩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**



所 畔吉178 ☎780-1030・☎726-7901

**体験もの作り教室**  
●春の寄せ植え  
時 4月15日(水)10:00~11:30 費 2,000円 定 25人(先着順)  
④エプロン、軍手またはゴム手袋 【服装】汚れてもよい服装 ④4月1日(水)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)と(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

**PICK UP 自然学習教室**

●昆虫や草花に親しもう  
時 5月10日(日)9:30~12:00 定 12人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。④筆記用具 ④4月1日(水)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  
時 4月19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。④筆記用具 ④4月1日(水)から電話で

●天体写真展  
時 4月20日(月)~5月6日(祝)9:00~17:00

●最新の天体写真で見る宇宙の姿  
時 5月17日(日)13:30~15:00 定 20人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。④筆記用具 ④4月1日(水)から電話で

**市役所ギャラリー**

■リハビリホーム一歩作品展 (絵画・写真・書・陶芸) 4月9日(木)~15日(水)10~16時 (9日は12時から、15日は13時まで)

■水彩・みずがめの会作品展 (絵画) 4月16日(木)~22日(水) (19日(日)を除く) 10~17時 (16日は13時から、22日は15時まで)

■おおはたさんちの母(絵・娘書)展 4月23日(木)~29日(水)10~17時 (23日は13時から、29日は15時まで)

**市民ギャラリー**

■NPO法人アートの森展覧会(陶器・絵画・書・漆器) 4月9日(木)~15日(水)10~18時 (9日は13時から、15日は15時まで)

■アート「宴・宴」祭2020 (絵画・写真) 4月16日(木)~22日(水)10~17時 (16日は13時から、22日は16時まで)

■第13回上彩会水彩画展 4月23日(木)~29日(水)10~17時 (23日は13時から、29日は15時まで)

ギャラリー  
ガイド

4月9日~  
4月29日

☎775-9496・☎776-2250