



健康プラザわくわくランド 1~3月の催し

⇒健康プラザわくわくランド(☎783-1126・☎726-7657)

①ヨガ&ピラティス ~Aクラス~

▶とき 2月14日~3月14日の毎週月曜日(全5回)午前10時30分~11時20分 ▶定員 20人 ▶内容 体の中心を意識しながらやさしい筋力トレーニングを行い、しなやかなボディーを目指す

②ヨガ&ピラティス ~Bクラス~

▶とき 2月14日~3月14日の毎週月曜日(全5回)午前11時30分~午後0時20分 ▶定員 20人 ▶内容 体の中心を意識しながらやさしい筋力トレーニングを行い、しなやかなボディーを目指す

③アクアビクス

▶とき 2月15日~3月15日の毎週火曜日(全5回)午前11時~同50分 ▶定員 20人 ▶内容 水の抵抗でしっかり動いて脂肪燃焼や体力アップを目指す

④わくわく水泳教室 ~平泳ぎ編~

▶とき 2月15日~3月15日の毎週火曜日(全5回)午後2時~同50分 ▶定員 15人 ▶内容 平泳ぎ泳法の簡単なアドバイス ※水に慣れていない人でも参加できます。

⑤わくわく美容教室

▶とき 2月8日(火)午後2時~4時 ▶対象 女性(中

学生以下を除く) ▶定員 20人 ▶内容 寒い季節の肌の手入れ対策 ▶申し込み 往復はがき(1人1枚)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、受講希望教室名を記入して、1月21日(金)まで(必着)に、健康プラザわくわくランド教室係(〒362-0057西貝塚17-1)へ ※応募者多数の場合は抽選です。

【①~④共通】

▶対象 中学生以下を除く ▶申し込み 往復はがき(1教室につき1人1枚)に住所、氏名(ふりがな)、年齢、性別、電話番号、受講希望教室を記入して、2月5日(土)まで(必着)に、健康プラザわくわくランド教室係(〒362-0057西貝塚17-1)へ ※応募者多数の場合は抽選です。

【①~⑤共通】

▶参加費 入館料だけ

1月の休館日/1日(祝)・2日(日)・毎週水曜日、開館時間/午前10時~午後9時 ※3日(月)・4日(火)は、短縮営業のため、午後5時閉館です。

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

児童館アップーランド 1月の催し

⇒児童館アップーランド(☎779-7030・☎772-7972)

①ビデオ上映会

▶とき 1月8日(土)①午前11時~②午後2時~ ▶内容 童話や物語の上映 ▶対象 乳幼児~小学生

②つくってあそぼう

▶とき 1月8日(土)午後2時~3時 ▶内容 「たこ」を作る ▶対象 幼児~小学生

③かるた大会

▶とき 1月10日(祝)午後2時~3時 ▶対象 小学生

④育児のあれこれ おしゃべりほっとタイム

▶とき 1月14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グループトークをする ▶対象 0~1歳児

⑤おはなし会

▶とき 1月15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シュッポの部屋

▶とき 1月16日(日)午後2時~3時30分 ▶内容 電車のおもちゃで遊ぶ

⑦にこにこひろば

▶とき 1月17日(月)午前11時~同30分 ▶内容 音楽に親しむ ▶対象 2歳児

⑧よちよちひろば

▶とき 1月20日(木)午前10時30分~同30分 ▶内容 音楽に親しむ ▶対象 0歳児

⑨体験トランポリン教室

▶とき 1月22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~小学生 ▶定員 48人(当日、先着順に整理券配布)

⑩おもちゃの病院

▶とき 1月23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

⑪わんぱくひろば

▶とき 1月24日(月)午前11時~同30分 ▶内容 音楽に親しむ ▶対象 3歳児

⑫こままわし大会

▶とき 1月29日(土)午後2時~3時 ▶対象 小学生

⑬造形クラブ

▶とき 1月30日(日)午後2時~3時 ▶内容 「鬼のおもちゃ」を作る ▶対象 小学生

⑭のびのびひろば

▶とき 1月31日(月)午前11時~同30分 ▶内容 音楽に親しむ ▶対象 1歳児

【①~⑭共通】

▶ところ 当日、直接児童館アップーランドで確認を ▶申し込み 当日、直接会場へ

⑮のびのびアートの日

▶とき 1月11日(火)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

⑯折り紙教室

▶とき 1月22日(土)午後2時~ ▶内容 「雪だるま」を折る ▶対象 市内に在住の幼児以上 ▶定員 30人(先着順)

⑰親子で楽しくリトミック

▶とき 1月25日~3月8日(休館日を除く)の毎週火曜日(全6回)午前11時~正午 ▶対象 市内に在住の2歳6カ月児以上 ※前回参加した人は申し込みません。 ▶定員 20組(先着順)

【⑮~⑰共通】

▶申し込み 1月5日(水)午前9時から直接または電話で児童館アップーランドへ

1月の休館日/1日(祝)~3日(月)・18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「アップーランド」下車