

おいでよ!  
**健康プラザわくわくランド**



所 西貝塚17-1 ☎783-1126・FAX726-7657  
【開館時間】10:00～21:00

【5月の休館日】5/27(水)  
【法定点検定期修繕休館】5/11(月)～5/20(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



**健康相談**  
時 5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**



所 畔吉178 ☎780-1030・FAX726-7901

- 体験もの作り教室**
- 初めての草木染  
～べに花を使って丹後ちりめんを染めよう～  
時 5月22日(金)9:30～12:00 費 2,000円 定 16人(先着順)  
持 エプロン、使用済みタオル、厚手のゴム手袋 【服装】汚れてもよい服装 申 5月1日(金)から電話で
  - 竹ぼっくりを作ってみよう  
時 6月6日(土)9:30～12:00 定 12人(先着順) 【服装】作業しやすい服装 申 5月1日(金)から電話で
  - 苔玉を作ろう  
時 6月11日(水)10:00～12:00 費 1,500円 定 20人(先着順)  
持 エプロン、花用はさみ、使用済みタオル、ゴム手袋、持ち帰り用ビニール袋 【服装】汚れてもよい服装 申 5月1日(金)から電話で

**5月7日～6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** 持 水着、スイムキャップ 申 30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 時 毎週(火) 11:00～12:00 定 20人
  - ③はじめてスイム 時 毎週(木) 11:00～12:00(5/7を除く) 定 10人
  - ④エンジョイウォーク 時 毎週(木) 14:00～14:30(5/7を除く) 定 20人
  - ⑤らくらくスイム 時 毎週(金) 11:00～12:00 定 10人
- スタジオ** 持 運動する服装、室内靴 申 10:15からフロント
- ⑥エアロッチ 時 毎週(月) 10:30～11:30 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 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 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アロマリラクソスヨガ 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 定 15人
- 共通 持 高校生以上 費 400円 ※①④⑦⑨⑫⑯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。

**PICK UP 自然学習教室**

- レジンで昆虫標本作り  
時 6月13日(土)・14日(日)、9月12日(土)・13日(日) ※時間はいずれも9:30～12:00です。 持 小学生以上で4回全てに参加できる人 ※小学生は保護者同伴です。 費 1,000円 定 12人(先着順) 持 昆虫網、昆虫ケース(持っている人) 【服装】活動しやすい服装 申 5月1日(金)から電話で

**自然学習教室**

- 植物の葉を顕微鏡でみてみよう  
時 5月23日(土)9:30～12:00 持 小学生以上 ※小学生は保護者同伴です。 定 6人(先着順) 持 筆記用具 【服装】活動しやすい服装 申 5月1日(金)から電話で

**天文科学教室**

- ゴム動力ヘリコプター～「クリオネ」を作って飛ばそう～  
時 6月21日(日)13:30～15:30 費 300円 定 18人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。 持 レジ袋(縦・横20センチ以上のもの) 申 5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)日と(祝)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



で 13時から、20日は15時まで

20日(水)10時～17時(14日は15時まで)

■写真交流会 悠友(ゆうとも)第10回写真展 5月14日(木)～

市役所ギャラリー

15時まで

27日(水)10時～17時(27日は15時まで)

宮教室展 5月22日(金)～

■ハクビ和紙ちぎり絵大

市民ギャラリー

生涯学習課

☎776-12250

☎775-9496

ギャラリーガイド

5月14日～27日