



健康プラザわくわくランド 4~6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 ▶とき 4月12日~5月17日(5月3日を除く)の毎週月曜日午前11時~正午 ▶定員 20人(先着順) ▶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 ▶申し込み 当日、午前10時30分からフロント前で受け付け
- ②和のフィットネス(NOSS) ▶とき 4月12日~5月17日(5月3日を除く)の毎週月曜日午後1時~2時 ▶定員 15人(先着順) ▶内容 ゆったりとした動きの体操をする。※NOSS(日本おどろスポーツサイエンス)とは、「日本舞踊の動きを使った健康体操」です。 ▶申し込み 当日、午後0時30分からフロント前で受け付け
- ③アクアビクス~火曜日編~ ▶とき 4月13日~5月18日(5月4日を除く)の毎週火曜日午前11時~同50分 ▶定員 20人(先着順) ▶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 ▶申し込み 当日、午前10時30分からプール監視員室前で受け付け
- ④ワンポイントスイムレッスン ▶とき 4月13日~5月18日(5月4日を除く)の毎週火曜日午後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でも参加できる ▶申し込み 当日、午後0時30分からプール監視員室前で受け付け
- ⑤わくわく式からだ引きしめトレーニング ▶とき 4月8日~5月20日(4月29日、5月6日を除く)の毎週木曜日午前11時~同50分 ▶定員 15人(先着順) ▶内容 自宅でだれでも簡単にできる引きしめ運動を行う ▶申し込み 当日、午前10時30分からフロント前で受け付け
- ⑥かんとんヨガ ▶とき 4月8日~5月20日(4月29日、5月6日を除く)の毎週木曜日午後5時~6時 ▶定員 20人(先着順) ▶内容 呼吸法を使い癒やされながら体を優しくストレッチする ※ヨガを始めたい人にお勧めです。

- ▶申し込み 当日、午後4時30分からフロント前で受け付け
- ⑦らーくらく水中ウォーキング ▶とき 4月9日~5月14日(4月30日を除く)の毎週金曜日午前11時~同30分 ▶定員 15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分からプール監視員室前で受け付け
- ⑧アクアビクス~金曜日編~ ▶とき 4月9日~5月14日(4月30日を除く)の毎週金曜日午後1時~同50分 ▶定員 20人(先着順) ▶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 ▶申し込み 当日、午後0時30分からプール監視員室前で受け付け
- ⑨ジュニアスイム ▶とき 5月18日~6月4日のいずれも火・金曜日午後4時50分~6時 ▶定員 20人 ▶対象 小学2・3年生 ※保護者の送迎が必要です。 ▶内容 水慣れからクロールの泳法を楽しく身に付ける ▶申し込み 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、学年、性別、電話番号、受講希望教室(1人につき1枚)を記入して5月5日(祝)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。同じ内容の教室を、小学1年生も対象に加えて、6月下旬から開催する予定です。
- ⑩マジックショー ▶とき 5月9日(日)午後2時30分~3時15分 ▶ところ 2階ホール ▶出演 上尾マジッククラブ
- 【①~⑩共通】 ▶参加費 入館料だけ
- 【①~⑧共通】 ▶対象 中学生以下を除く ※教室は各回当日だけです。
- 4月の休館日/毎週水曜日
- 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

自然学習館 4月の催し

⇒自然学習館(☎780-1030・☎726-7901)

- ①自然学習教室(春の植物観察) ▶とき 4月11日(日)午前9時30分~正午 ※雨天決行。 ▶ところ 上尾丸山公園 ▶集合 工作実験室 ▶内容 公園内の観察ルートを歩きながら春の花を調べる ▶定員 20人(先着順) ▶持ち物 筆記用具
- ②自然学習教室(タケノコを調べよう) ▶とき 4月25日(日)午前9時30分~正午 ※雨天決行。 ▶ところ 上尾丸山公園 ▶集合 工作実験室 ▶内容 周辺で見られる竹の種類とタケノコについて調べる ▶定員 12組(先着順) ▶持ち物 筆記用具 ▶服装 汚れても良い服装
- ③天文・科学教室(太陽系の探検) ▶とき 4月17日(土)午後2時~3時30分 ▶ところ 多目的室 ▶内容 惑星・太陽・すいせい彗星の写真を投影しながら太陽系の世界を見ていく ▶定員 30人(先着順) ▶対象 小学生以上 ※小学3年

- 生以下は保護者同伴。
- 【①~③共通】 ▶参加費 無料 ▶申し込み 4月1日(木)から、直接または電話で自然学習館へ
- ④寄せ植え教室 ▶とき 4月21日(水)午前10時~正午 ▶ところ 多目的室 ▶内容 室内用観葉植物の寄せ植えをする ▶定員 30人(先着順) ▶参加費 2,000円(材料費) ▶持ち物 エプロン、軍手 ▶申し込み 4月1日(木)から、参加費を持参して直接、自然学習館へ
- ※自然観察会・太陽の観察会(毎週土・日曜日、祝日開催)、天体観望会(毎週土曜日開催)については、詳しくは、直接または電話でご確認ください。
- ご利用ください!** 市内循環バス「ぐるっとくん」平方循環で「自然学習館」下車

児童館アッピーランド 4・5月の催し

⇒児童館アッピーランド (TEL779-7030・FAX772-7972)

児童館アッピーランドは、4月から指定管理者の運営となります。皆さんに一層愛される児童館として運営していきます。

4月1日(木)ニューオープン記念

★(株)こどもの森による運営開始を記念して風船のプレゼント(先着400人)や工作会を実施します。

①つくってあそぼうスペシャル
(ニューオープン記念工作会)

▶とき 4月1日(木)～4日(日)午後2時～3時30分 ▶内容 身近な材料を使った工作(材料がなくなり次第終了)



②なかよしひろば ▶とき 毎

週金曜日(4月2日を除く)午前11時～同30分 ▶内容 親子でうたや体操をする

③わんぱくひろば ▶とき 4月19日(月)午前11時～同30分 ▶内容 3歳6カ月～4歳児を対象に、音楽を通して遊ぶ ▶定員 30人(先着順)

④のびのびひろば ▶とき 4月26日(月)午前11時～同30分 ▶内容 1歳～2歳3カ月児を対象に、音楽を通して遊ぶ

⑤ビデオ上映会 ▶とき 4月10日(土)①午前11時～②午後2時～ ▶内容 むかしばなしなどのアニメ上映

⑥おはなし会 ▶とき 4月17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

⑦体験トランポリン教室 ▶とき 4月24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歳以上 ▶定員 48人(当日、先着順に整理券を配布)

⑧造形くらぶ ▶とき 4月24日(土)午後2時～ ▶内容 スチレン版画を作る ▶定員 20人(先着順) ▶参加費 20円 ▶対象 小学生

⑨よちよちひろば ▶とき 4月8日(木)午前11時～同30分 ▶内容 乳児を持つ母親の友達づくりや情報交換をする ▶対象 0歳～1歳6カ月の親子

⑩かげえの部屋 ▶とき 毎週土・日曜日午後2時～3時30分 ▶内容 2階の談話デッキで、藤城清治さんの影絵『光る森』を鑑賞する

⑪シュッポの部屋 ▶とき 4月25日(日)午後2時～3時30分 ▶内容 電車のおもちゃで遊ぶ

⑫おもちゃの病院 ▶とき 4月25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は除く) ▶費用 部品交換などが必要な場合は実費

⑬折り紙教室 ▶とき 4月17日(土)午後2時～ ▶定員 30人(先着順) ▶内容 「春のお花」づくり ▶申し込み 4月5日(月)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

【①～⑬共通】 ▶申し込み 当日、直接会場へ(⑬を除く) ▶ところ 当日、直接児童館アッピーランドで確認を ※毎週定期的に行う事業は、直接会場でご確認ください。

5月のゴールデンウィーク特別プラン

児童館アッピーランドは「こどもの日」の5月5日に開館しました。5月3日(祝)～5日(祝)は「アッピーウィーク」です。いろいろな催しを用意して、皆さんのお越しをお待ちしています。詳細は、市ホームページや館内案内などをご覧ください。

4月の休館日 / 4月20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



科学教室(昨年撮影)



シャボン玉をとばそう(昨年撮影)