

おいでよ!
健康プラザわくわくランド



〒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

【5月の休館日】毎週(水) ※5/3,4はプールでの教室はありません。
臨時休館 5/7(月)~11(金)は休館日

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

ジュニアスイム教室

①初級クラス(水慣れからキックの動作まで) 時6月5日~7月10日の毎週(火)17:00~18:00(全6回) 定12人
②中級クラス(クロール手回しから呼吸練習まで) 時6月7日~7月12日の毎週(木)17:00~18:00(全6回) 定20人
③上級クラス(クロールの泳力アップと平泳ぎ) 時6月4日~7月9日の毎週(月)17:00~18:00(全6回) 定10人
【①~③共通】 小学生 費6,000円または8,000円 ※各クラス2種類のコースがあります。詳しくは問い合わせてください。 申5月21日(月)~28日(月)に直接、わくわくランドへ

学べる・遊べる
自然学習館
5月



〒吉178 ☎780-1030・☎726-7901

体験ものづくり教室

●初めての草木染め
時5月25日(金)9:30~12:00 内身近にある玉ネギで、シルク・綿の混紡のストールを黄緑や緑色に染める 初めて草木染めに挑戦する人 費2,000円 定16人(先着順) ※小学4年生以下は保護者同伴です。 申エプロン、厚手のゴム手袋、タオル 【服装】汚れてもよい服装 申5月1日(火)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26日(土)9:30~12:00(雨天決行) 定6人(先着順) ※小学4年生以下は保護者同伴です。 申筆記用具 【服装】活動しやすい服装 申5月1日(火)から電話で

5月16日~6月15日

プール 申30分前からプール監視員室前(2336は10:15からフロント) 時水着・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アクアピクス I	時 毎週(火) 11:00~12:00	定20人
③アクアピクス II	時 毎週(火) 14:00~15:00	定20人
④ファンポイントスイム	時 毎週(火) 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) 14:15~14:55	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 申10:15からフロント 時運動する服装、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エアロピクス	時 毎週(木) 12:00~13:00	定15人
⑯キック Box エクササイズ	時 毎週(木) 13:10~14:00	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

⑩健康相談 時5月15日(火) 13:15~14:15


申共通 時高校生以上 費300円 ※①④⑤⑧⑨⑬⑯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。

カイロプラクティック「ててて」
ハンドエステやってます! ※時間、料金など詳しくは問い合わせてください。

PICK UP 自然学習教室

●昆虫や草花を観察しよう
時5月13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。 申虫かご、捕虫網(持っている人) 【服装】長袖、長ズボン、帽子 申5月1日(火)から電話で



天文科学教室

●最新のDVDと写真を見て「不思議な宇宙」を旅しよう
時5月20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。 申筆記用具 申5月1日(火)から電話で

上尾丸山公園写真展の作品募集

【展示期間】6月30日(土)~7月16日(祝) 申自然学習館展示ロビー
【募集作品】上尾丸山公園で撮影した写真(風景、動植物、人物など素材は問わない。プリントでA4サイズ以下、1人2点まで) ※応募者本人が撮影した未発表作品に限り。作品の返却を希望するときは3カ月以内に引き取りに来てください。肖像権は応募者が了解を得てください。 申5月28日(月)~6月10日(日)に直接、自然学習館へ

※自然観察会(自然学習教室開催日を除く毎週(土)日)、太陽の観察会(毎週(日)祝)、天体観望会(毎週(土))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

市役所ギャラリー

●年金者組合上尾伊奈支部作品展(写真・絵手紙・押し花他) 5月10日(木)~16日(水)10~16時(10日は13時から、16日は15時まで)

●写真交流会「悠友」第8回写真展 5月24日(木)~30日(水)10~17時(24日は13時から、30日は15時まで)

●斉藤嶽堂 出版巡回展「神威の在処」アイヌの崇めた動物・野鳥の写真展 6月1日(金)~6月4日(月)10~16時(12日を除く。1日は13時から、4日は12時まで。3日(日)13時からギャラリートーク)

市民ギャラリー

●JRPさきたま支部第29回写真展「まなざし」 5月10日(木)~16日(水)10~19時(10日は13時から、16日は17時まで)

●林橋ノ会書展「種」 5月25日(金)~30日(水)11~19時(30日は16時まで)

●ミツ・アカデミー・オブ・アート創立40周年記念・陶芸・七宝・絵画展 5月31日(木)~6月6日(水)10~18時(31日は13時から、6日は17時まで)

●園生涯学習課 ☎75-9496 ☎76-2250

ギャラリーガイド

5月10日~6月6日