

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

健康プラザわくわくランド 検索


[7月の休館日] 毎週(水)、7月25日(水)は夏期短縮営業10:00~19:00

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

期間限定!
トレーニングルーム ナイト割引

時 7月1日(日)~8月31日(金)17:00~20:45
費 100円(通常料金は200円) ※別途入館料が必要。 ※初回は、講習会を受講してください(事前予約、受講料200円)。



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。

学べる・遊べる
自然学習館
7月



所 畔吉178 ☎780-1030・☎726-7901

自然学習教室

●昆虫採取と標本作り
時 ①7月7日(土)9:30~15:00(雨天の場合は8日(日))・22日(日)9:30~12:00(雨天決行)(全2日) ②7月28日(土)9:30~15:00(雨天の場合は29日(日))、8月11日(祝)9:30~12:00(雨天決行)(全2日) ※①または②のどちらかに参加してください。 ☎小学生以上で2日間とも参加できる人 ※小学生は保護者同伴です。 定 各12人(先着順) 時 1日目/捕虫網、虫かご(持っている人)、昼食、飲み物 2日目/菓子箱(縦30×横50×深さ6センチくらい) 【服装】長袖、長ズボン、帽子 申 7月1日(日)から電話で

※申し込みの初日は、市内に在住の人だけ受け付けます(初日だけ1人1教室まで)。2日目からは、市外の人も受け付けを開始します。

※自然観察会(毎週(土)(日)開催)・太陽の観察会(毎週(土)(日)祝開催)、天体観望会(毎週(土)開催)について詳しくは、自然学習館へ問い合わせてください。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

■絵手紙星の輪展 7月6日(金)~11日(水)10時~16時30分(11日は15時まで)

■第25回理想人展(絵画・陶芸・その他) 7月12日(木)~18日(水)10時~17時(12日は13時から、18日は15時まで)

■上尾市美術家協会洋画部展 7月26日(木)~8月1日(水)10時~18時(26日は13時から、1日は17時まで)

7月16日~8月15日 ※7月21日(土)~8月27日(月)は、プール教室は休みです。

プール 時 30分前からプール監視員室前(②③⑥は10:15からフロント) 備 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(7/16を除く)	定 20人
②アクアビクスⅠ	時 毎週(火)11:00~12:00	定 20人
③アクアビクス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(木)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 時 10:15からフロント 備 運動する服装、室内靴

⑦エアロッチ	時 毎週(月)10:30~11:30(7/16を除く)	定 15人
⑧からだ整えバレエ体操	時 毎週(月)12:00~12:40(7/16を除く)	定 15人
⑨レッツ!!フィットネス夜 ver.	時 毎週(火)18:00~18:30	定 10人
⑩ヨガ	時 毎週(木)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(7/17を除く)	定 20人
⑬アッチャーボディ	時 毎週(木)10:30~11:30(7/26を除く)	定 15人
⑭エアロビクス	時 毎週(木)12:00~13:00(7/26を除く)	定 15人
⑮キックBoxエクササイズ	時 毎週(木)13:10~14:00	定 15人
⑯セルフコンディショニング	時 毎週(金)19:00~20:00	定 15人
⑰スロートレーニング	時 毎週(金)10:30~11:00	定 15人

健康相談


⑱健康相談 時 7月17日(火)13:15~14:15

☎共通 ☎高校生以上 費 300円 ※①④⑤⑧⑨⑩⑬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。

カイトプラクティック「てててて」
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 体験ものづくり教室

●夏休み工作教室②・不思議な浮沈子(ふしんし) (浮き沈みするおもちゃ)
時 7月29日(日)9:30~11:30 ☎小学生以上 ※小学4年生以下は保護者同伴です。 定 12人(先着順) 備 空の500mlのペットボトル(炭酸飲料系の固い丸型) 申 7月1日(日)から電話で



体験ものづくり教室

●夏休み工作教室①・子どもたちも草木染・手提げ袋に好きな絵柄と色のすり込みをしてみよう
時 7月22日(日)9:30~12:00 費 500円 定 16人(先着順) ※小学4年生以下は保護者同伴です。 備 エプロン、ゴム手袋、使用済みタオル 【服装】汚れてもよい服装 申 7月1日(日)から電話で

天文科学教室

●天体望遠鏡操作講習会
時 7月15日(日)13:00~14:30 ☎小学生以上 ※小学4年生以下は保護者同伴です。 定 20人(先着順) 備 筆記用具 申 7月1日(日)から電話で

●天文台特別観望会・火星大接近を見よう
時 7月31日(火)20:00~22:00(雨天中止)

昆虫写真展
時 7月21日(土)~8月26日(日)9:00~16:30 ☎上尾丸山公園に生息する昆虫写真の展示

ギャラリーガイド
7月6日~8月1日

園生涯学習課
☎775-1949・☎776-2250