

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

【9月の休館日】毎週(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

館長イチオシ

☆お試し教室☆
「アクアウォーク & ストレッチ」



水中でのウォーキング、ストレッチを提案します。 時9月14・21日のいずれも(金)14:00~14:30(全2回) 小学生以上 費入館料だけ 定20人(先着順) 水着、スイムキャップ、タオル 申当日13:30から直接

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

9月



所 吉178 ☎780-1030・☎726-7901

自然科学教室

● 鳴く虫のコーラスを聞こう
時9月15日(土)18:00~20:00(雨天決行) 定12人(先着順)
※中学生以下は保護者同伴です。 懐中電灯、防虫スプレー 【服装】長袖、長ズボン、帽子 申9月1日(土)から電話で

体験ものづくり教室

● ステップアップのための草木染
~藍の乾燥葉とえんじゅでペアのランチョンマットを型染めしよう~
時9月28日(金)9:30~12:00 費2,000円 定16人(先着順)
※小学生以下は保護者同伴です。 エプロン、使用済みタオル、厚手のゴム手袋 申9月1日(土)から電話で

市役所ギャラリー

第8回 水彩スケッチ & 日本画仲間展 9月6日(木)~12日(水) (9日は除く) 10~17時 (6日は13時から、12日は15時まで)

上尾市いきいきクラブ連合会創作展示会優秀作品50点 (絵画・写真・書・陶芸・手芸) 9月14日(金)~19日(水) (15日(土)~17日(月)は除く) 10~17時 (19日は15時まで)

大人のぬりえと水彩画合同展 9月27日(木)~10月3日(水) 10~17時 (27日は13時から、3日は16時まで)

9月16日~10月15日

プール 申30分前からプール監視員室前(②③⑥は10:15からフロント) 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(9/17・24、10/8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ワンポイントスイム	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)14:15~14:45	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 運動する服装、室内靴

⑦エアロッチ	時毎週(月)10:30~11:30(9/24、10/8を除く)	定15人
⑧からだ整えバレエ体操	時毎週(月)11:45~12:25(9/24、10/8を除く)	定15人
⑨サルセッション	時毎週(月)12:45~13:45(9/24、10/8を除く)	定15人
⑩レッツ!!フィットネス夜 ver.	時毎週(火)18:00~18:30	定10人
⑪ヨガ	時毎週(火)10:30~11:30	定25人
⑫ベリーダンス	時毎週(火)11:45~12:45	定15人
⑬骨盤エクササイズ	時毎週(火)14:00~15:00(9/18を除く)	定20人
⑭アッチャーボディ	時毎週(木)10:30~11:30	定15人
⑮エアロビクス	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
⑱スロートレーニング	時毎週(金)10:30~11:00	定15人

健康相談

⑲健康相談 時9月18日(火)13:15~14:15


共通 小学生以上 費300円 ※①④⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯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 体験ものづくり教室

● 天文学教室 ~モデルロケットを 作って打ち上げよう~
時9月16日(日)14:00~16:00 費1,000円
定10人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。 ビニール袋(持ち帰り用) 申9月1日(土)から電話で



自然学習館活動サークル合同作品展

時9月15日(土)~22日(土)9:00~16:30 絵画、写真、絵手紙、木彫り、フラワーアレンジメント、模型など、自然学習館で活動するサークルの作品を展示



自然観察会(自然学習館開館日を除く毎週(土)開催)、太陽の観察会(毎週(土)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

ギャラリー
ガイド

9月6日~10月3日

関生涯学習課
☎75-9496・☎76-12250