

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

【6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

**館長イデオシ**

**マジックショー**  
上尾マジッククラブによる  
華麗なマジックショーをお楽しみください。  
時6月9日(日)14:30～15:00 費 入館料だけ



**健康相談**  
時6月18日(火)13:15～14:15 費 入館料だけ

**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ください。

学べる・遊べる  
**自然学習館**  
6月

上尾天文台  
所畔吉178 ☎780-1030・☎726-7901



**自然学習教室**  
●ザリガニはかせになろう  
時①6月9日(日)②6月15日(土) ※時間はいずれも9:30～12:00です(雨天実施)。※どちらか1日だけの参加です。定12人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。  
【服装】長袖・長ズボンで汚れてもよい服装、帽子 申6月1日(土)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23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×横ともに20センチ以上)、持ち帰り袋 申6月1日(土)から電話で

**6月1日～7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、電話で問い合わせください。

**プール** 水着・スィムキャップ 申30分前からプール監視室前(②③⑥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はじめてアクア(前アクアピクスI)	時毎週(火)11:00～12:00	定20人
③シェイプアクア(前アクアピクスII)	時毎週(水)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)14:15～14:55	定15人
⑥ファンファンスイム	時毎週(金)11:00～12:00 (6/21を除く)	定10人
⑦アクアウォーク&ジョグ	時毎週(金)14:00～14:30	定20人


**スタジオ** 運動する服装、室内靴 申10:15からフロント

⑧エアロッチ	時毎週(月)10:30～11:30	定15人
⑨からだ整えバレエ体操	時毎週(月)11:45～12:25	定15人
⑩サルセーション	時毎週(月)12:45～13:45	定15人
⑪ASA 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 (6/13を除く)	定15人
⑮エアロピクス	時毎週(木)12:00～13:00 (6/13を除く)	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
⑰GOGO ヨガ	時毎週(木)15:30～16:30	定25人
⑱スロートレーニング	時毎週(金)10:30～11:00	定15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 高校生以上 費300円 ※①④⑤⑦⑨⑬⑱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 体験ものづくり教室**

●苔玉を作ろう  
時6月13日(木)10:00～12:00 費1,500円 定20人(先着順) 持 エプロン、花用はさみ、薄手のビニール手袋、雑巾、持ち帰り袋 【服装】汚れてもよい服装  
申6月1日(土)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29日(土)～7月15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ます。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6月9日(日)までに直接、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(土)日)、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**  
■ATAGO ART Lab. /  
あたらラボ作品展(絵画) 6月13日(木)～19日(水)10～17時  
13日は12時から、19日は15時まで

■彩遊会展(絵画) 6月27日(木)～7月3日(水)10～17時(27日は13時から、3日は16時まで)

■第21回すみれフォトクラブ写真展 6月20日(木)～26日(水)10～17時(20日は12時から、26日は16時まで)

**市民ギャラリー**  
■第14回上尾洋画研究所美術展 6月6日(木)～12日(水)10～18時(6日は13時から、12日は17時まで)  
■第35回記念蘭友書展 6月14日(金)～19日(水)10～18時(19日は16時まで)

**園生涯学習課**  
☎75-9496・☎76-2250

**ギャラリーガイド**  
6月6日～7月3日

