



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

【8月の休館日】なし ※水曜日だけ10:00～19:00の夏期短縮営業となります。

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

トレーニングルーム **館長イチオシ** ナイト割引開始 (期間限定:8月31日(木)まで)

17:00以降利用の人は、通常料金200円が100円となります。
小・中学生対象スタンプラリー

来館してスタンプを集めるとプレゼント(5個でお菓子、10個でジュース、15個でソフトクリーム)を差し上げます。この機会にたくさんの来館をお待ちしています！
☎7月20日～8月24日(木)

現在スライダーの利用を中止しています。また、スライダーのプールスペースにアクアチューブ(中に入って水上を歩けるチューブ)を設置しました。スライダー利用の再開など、詳しくはホームページをご覧ください。

学べる・遊べる 自然学習館 8月

〒780-1030・☎726-7901



体験ものづくり教室

- 竹で作る水鉄砲
時8月19日(土)13:30～15:30
定12組(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。
持使用済みタオル、軍手
【服装】ぬれてもよい服装
☎8月1日(火)から直接または電話で

天文科学教室

- ペットボトルロケットを作ろう
時8月20日(日)14:00～15:30
定12組(先着順) ※小学4年生以下は保護者同伴です。
持炭酸飲料(500ml)の空のペットボトル3本
【服装】ぬれてもよい服装
☎8月1日(火)から直接または電話で

8月16日～9月15日 8月1日(火)～31日(木)はプール教室はお休みです。

スタジオ 10:15からフロント 運動する服装、室内靴

- | | | |
|-------------------------|------------------------------|------|
| ①エアロッチ | 時 毎週(月) 10:30～11:30 | 定15人 |
| ②からだ整えバレエ体操 | 時 毎週(月) 12:00～12:40 | 定15人 |
| ③スロートレーニング | 時 毎週(月) 13:00～13:30 | 定15人 |
| ④ヨガ | 時 毎週(火) 10:30～11:30 | 定25人 |
| ⑤ベリーダンス | 時 毎週(火) 11:45～12:45 | 定15人 |
| ⑥骨盤エクササイズ | 時 毎週(火) 15:30～16:30 | 定20人 |
| ⑦レッツ!! フィットネス
夜 ver. | 時 毎週(火) 18:00～18:30 | 定10人 |
| ⑧ママ Fitness | 時 毎週(木) 10:30～11:30 (8/17除く) | 定10人 |
| ⑨エアロピクス | 時 毎週(木) 12:00～13:00 (8/17除く) | 定15人 |
| ⑩リズムピラティス I | 時 毎週(木) 13:30～14:30 | 定20人 |
| ⑪リズムピラティス II | 時 毎週(木) 19:00～20:00 | 定20人 |
| ⑫スロートレーニング | 時 毎週(金) 10:30～11:00 | 定15人 |
| ⑬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

⑭健康相談 時8月22日(火)15:30～16:30

共通 高校生以上 費300円 ※⑧は500円(②③⑦⑩⑪は入館料だけ)

※全ての教室は、日程が変更になることがあります。詳しくは問い合わせてください。 ※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「てててて」

ハンドエステやっています! ※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

●万華鏡を作ろう

時8月13日(日)10:00～11:30
費300円 定25人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。
☎8月1日(火)から直接または電話で



「宇宙の絵」を募集

【テーマ】宇宙 【用紙】JIS規格で八つ切りサイズの画用紙
※サイズが異なると展示できません。
対小学4・5年生
内11月25日(土)に開催する「上尾天文台まつり」に合わせ、11月4日(土)～12月3日(日)に展示する絵を募集
申絵の裏に作品のタイトル、氏名、年齢、学校名、学年を記入して、9月10日(日)～10月20日(金)(必着)に直接または郵送で自然学習館(〒362-0065 上尾市吉178)へ

※あげお花火大会開催日は、天体観望会・太陽の観望会は中止となります(8月5日(土)順延の場合は12日(土))。自然観望会(毎週(土)開催)・太陽の観望会(毎週(土)開催、7月20日(火)～8月31日(木)は毎日開催)、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

- 15時まで)
- 6日(水)3日(日)を除く)10～17時(31日は12時から、6日は15時まで)
- 画仲間展 8月31日(木)～9月6日(水)
- 第7回 淡彩スケッチ&日本画仲間展 8月31日(木)～9月6日(水)
- 高山会書道作品展 8月25日(金)～28日(月)10～17時(28日は15時まで)
- 第7回 淡彩スケッチ&日本画仲間展 8月31日(木)～9月6日(水)
- 第38回 翠芳会書展 8月24日(木)～27日(日)10～17時(24日は13時から、27日は16時まで)
- 市役所ギャラリー
- ヨークカルチャーセンター 上尾第3回 町田絵画教室展 8月3日(木)～9日(水)10～17時(4日(金)～6日(日)は18時まで)
- ヒロシマ市民の描いた原爆絵画展 8月21日(月)～23日(水)10～18時(21日は12時から、23日は16時まで)

市民ギャラリー

園生涯学習課
☎75-9496 ☎76-12250

ギャラリー ガイド

8月3日～9月6日