

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

【2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

バレンタインデーイベント

時2月13日(火) 先着214人にスイム用品などが当たる抽選券付きチョコレートをプレゼント(引き換え期間/2月22日(水)～3月13日(火))

※抽選に外れても、3月開催予定のInbody測定を無料で受けられます。詳しくは、問い合わせてください。

トレーニングルーム

今年度から、トレーニングルームがオープンしました。トレーニングマシンは高齢者や、女性にも使いやすく、しっかりトレーニングできます。初回は、講習会が必要になりますので、事前に電話で予約をしてください。

学べる・遊べる
自然学習館

2月



〒畔吉178 ☎780-1030・☎726-7901

体験ものづくり教室

●刺身こんにやく

時2月24日(土)9:30～12:00 費500円 定16人(先着順)

※小学生以下は保護者同伴です。持エプロン、三角巾、おろし金、厚手のゴム手袋 【服装】汚れてもよい服装

申2月1日(休)から直接または電話で

自然学習教室

●バードウォッチング入門②

時2月18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。

持双眼鏡(持っている人) 【服装】動きやすい服装

申2月1日(休)から直接または電話で

2月16日～3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 時30分前からプール監視員室前(②③④)は10:15からフロント) 持水着・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) 14:00～14:40	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 持運動する服装、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エアロビクス	時 毎週(木) 12:00～13:00	定15人
⑮スロートレーニング	時 毎週(金) 10:30～11:00	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

健康相談

⑰健康相談 時2月20日(火) 13:15～14:15

共通 高校生以上 費300円 ※①④⑤⑧⑨⑬⑮⑯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ください。

PICK UP 体験ものづくり教室

●手打ちそば教室

時2月17日(土)9:30～12:30 費800円 定16人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。持エプロン、三角巾、手拭きタオル 【服装】汚れてもよい服装

申2月1日(休)から直接または電話で



天文科学教室


●ペットボトルで、小型パンデグラフ(静電気発生装置)を作ろう

時2月11日(祝)13:30～15:30 小学生以上 ※小学4年生以下は保護者同伴です。

費500円 定6人(先着順)

持500ml以上のペットボトル(硬いタイプ)

申2月1日(休)から直接または電話で



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

●絵画教室あたらラボ作品展

2月2日(金)～7日(水)10時～17時

2日は12時から、7日は15時から

●リハビリホーム一步ファミリー作品展(書、フラワーアレンジメント他)

2月8日(木)～11日(日)11時(祝を除く)～14時

8日は13時から、14日は11時から

●第3回ちよびり自慢したパステル画展

2月15日(木)～21日(水)10時～16時

15日は15時まで

●第5回片手でおり紙を折る・写真を撮る(佐藤泰助)

2月22日(木)～28日(水)10時～16時

22日は12時から、28日は14時まで

市民ギャラリー

●第36回埼玉中央書道展

2月2日(金)～7日(水)10時～18時

7日は16時まで

●第21回上尾法人会美術展覧会選抜展(絵画・書)

2月8日(木)～14日(水)10時～18時

8日は13時から、14日は15時まで

●金曜アトリエ展(油絵)

2月15日(木)～21日(水)10時～17時

15日は13時から、21日は15時まで

●黒田成子写真展「四季日本」

2月22日(木)～28日(水)10時～17時

22日は13時から、28日は16時まで

ギャラリーガイド

2月2日～2月28日

☎75-9496 ☎76-12250