

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

【7月の休館日】毎週水(7/24・31を除く)
※7/24・31は10:00～19:00の夏期短縮営業です。
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

館長イチオシ

**トレーニングルーム
ナイト割引**

時7月1日(月)～8月31日(土)
費100円(通常料金は200円) ※別途入館料が必要です。
※初回は、講習会を受講してください。 ※前日までに事前予約が必要です。



健康相談
時7月16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

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6日(土)9:30～15:00(雨天の場合は7日(日))・21日(日)9:30～12:00(雨天実施)②7月27日(土)9:30～15:00(雨天の場合は28日(日))・8月10日(土)9:30～12:00(雨天実施) ※①②ともに全2日です。 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) ①1日目/捕虫網、虫カゴ(持っている人)、防虫スプレー、昼食、飲み物 2日目/菓子箱(縦30×横50×高さ6センチくらい)、段ボール板2枚(箱の縦×横と同じ大きさ) 【服装】長袖、長ズボン、帽子 ①7月1日(月)から電話で

※自然観察会(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

7月1日～8月15日 ※7/16(火)～8/30(金)は、プール教室はありません。
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・スイムキャップ ③30分前からプール監視員室前(20:00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 (7/15を除く) 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(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)14:15～14:55 定15人
- ⑥ファンファンスイム 時 毎週(金)11:00～12:00 定10人
- 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 ④10:15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サルセッション 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 (7/2を除く) 定10人
- ⑭アッチャーボディ 時 毎週(木)10:30～11:30 (7/25を除く) 定15人
- ⑮エアロピクス 時 毎週(木)12:00～13:00 (7/25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 (7/18・25を除く) 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

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

●夏休み工作教室①・子どもたちも草木染・布製のコースターに好きな絵柄と色のすり込みをしてみよう
時7月21日(日)9:30～12:00 対小学生以上 ※小学生は保護者同伴です。 定16人(先着順) ④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 ①7月1日(月)から電話で



体験ものづくり教室

●夏休み工作教室②・不思議な浮沈子
時7月28日(日)9:30～11:00 定12人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。 ④空の500mlのペットボトル1本(炭酸飲料系の固い丸型)、筆記用具 ①7月1日(月)から電話で

天文科学教室

●天体望遠鏡操作講習会
時7月14日(日)13:00～14:30 対小学生以上 ※小学生は保護者同伴です。 定20人(先着順) ④筆記用具 ①7月1日(月)から電話で

昆虫写真展

時7月20日(土)～8月25日(日)9:00～16:30 内 上尾丸山公園に生息する昆虫写真の展示

31日は17時まで)
時(25日は13時から、
25日(木)～31日(水)10～18
協 会 洋 画 部 展 7 月
■第39回上尾市美術家
展 7 月 19 日 (金) ～ 24 日
展 7 月 19 日 (金) ～ 24 日
(水)10～18時(24日は16
時まで)

市民ギャラリー
■第18回旅のスケッチ
画展 グループ風 7
月 4 日 (木) ～ 10 日 (水) 10
時(4日は13時から、
10日は16時まで)
■第42回上尾市美術家
協会展(日本画・洋画・
工芸・書・写真) 7 月
12 日 (金) ～ 17 日 (水) 10 ～ 19
時(17日は18時まで)



ギャラリイ
ガイド
7月4日～
7月31日