

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

【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



**健康相談**  
時6月23日(火)13:15～14:15 費入館料だけ

学べる・遊べる  
**自然学習館**



所 畔吉178 ☎780-1030・☎726-7901

**自然学習教室**

●昆虫採集と標本作り  
時下表のとおり 費小学生以上で2日間参加できる人 定各12人(先着順) ※小学生は保護者同伴です。 時1日目/捕虫網、虫カゴ(持っている人)、昼食、飲み物、虫よけスプレー 2日目/菓子箱(縦30センチ×横50センチ×深さ6センチくらい) 【服装】動きやすい服装 時6月1日(月)から電話で

		と き
①	1日目	7/4(土)9:30～15:00(雨天の場合は7/5(日))
	2日目	7/18(土)9:30～12:00(雨天実施)
②	1日目	7/25(土)9:30～15:00(雨天の場合は7/26(日))
	2日目	8/8(土)9:30～12:00(雨天実施)

※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)と(祝)、天体観望会(毎週(土))について詳しくは、自然学習館へお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

**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、電話で問い合わせてください。

**プール** 時水着、スイムキャップ 時30分前からプール監視員室前(②③④)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アクアビクス 時毎週(火) 11:00～12:00 定20人
- ③はじめてスイム 時毎週(水) 11:00～12:00 定10人
- ④エンジョイウォーク 時毎週(木) 14:00～14:30 定20人
- ⑤らくらくスイム 時毎週(金) 11:00～12:00 定10人


**スタジオ** 時運動する服装、室内靴 時10:15からフロント

- ⑥エアロッチ 時毎週(月) 10:30～11:30 定15人
- ⑦からだ整えバレエ体操 時毎週(月) 11:45～12:25 定15人
- ⑧サルセッション 時毎週(月) 12:45～13:45 定15人
- ⑨レッツ!!フィットネス夜ver. 時毎週(月) 18:00～18:30 定10人
- ⑩ヨガⅠ 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クイックトレーニング 時毎週(火) 19:00～20:00 定15人
- ⑬アッチャー&ピラティス 時毎週(水) 10:30～11:30 定15人
- ⑭エアロビクス&骨盤コロコロ体操 時毎週(木) 12:00～13:00 定15人
- ⑮ヨガⅡ 時毎週(木) 15:30～16:30 定25人
- ⑯スロートレーニング 時毎週(金) 10:30～11:00 定15人
- ⑰ストレッチヨガ 時毎週(金) 11:10～12:10 定20人
- ⑱アロマリラックソヨガ 時毎週(金) 12:20～13:20 定20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

時共通 時高校生以上 費400円 ※①④⑦⑨⑯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  
～布製レッスンバッグを染めよう～  
時7月24日(祝)9:30～12:00 費300円 定16人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。 時エプロン、ゴム手袋、使用済みタオル 【服装】汚れてもよい服装 時6月1日(月)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27日(土)～7月13日(月) 所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。 時6月17日(水)までに直接、自然学習館へ

**天文科学教室**

●手作り望遠鏡  
時7月12日(日)13:30～15:30 費500円 定20人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。 時筆記用具 時6月1日(月)から電話で



**市民ギャラリー**  
第15回上尾洋画研究所美術展 6月4日(木)～10日(水)10時～18時(10日は17時まで)  
市役所ギャラリー  
「ぼう会」4人展(絵画・陶芸・ガラスアート・パンフレット) 6月18日(木)～24日(水)10時～16時(18日は13時から、24日は15時まで)

生涯学習課  
775 19496  
776 22500

ギャラリーガイド  
6月4日～24日