

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

健康プラザわくわくランド 検索

【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

館長イチオシ

父の日イベント
感謝の気持ちを込めてパパの似顔絵を描いてみませんか。描いてもらった似顔絵は、施設内に飾ります。 ☎6月9日(土)~6月17日(日)



金魚すくいイベント
☎6月3日(日)11:00~
※一人1回までで、先着順です。



学べる・遊べる
自然学習館
6月



所 畔吉178 ☎780-1030・☎726-7901

体験ものづくり教室

●苔玉を作ろう
☎6月29日(金)10:00~12:00 所 山野草と観葉植物の苔玉作り 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 ☎6月1日(金)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~
☎6月24日(日)13:30~15:30 定20人(先着順) 所 小学生以上 ※小学4年生以下は保護者同伴です。 費300円 持 レジ袋(縦35×横27cm以上のもの) ☎6月1日(金)から電話で

6月16日~7月15日

プール ☎30分前からプール監視室前(②③⑥は10:15からフロント) 持 水着・スィムキャップ

①水中ウォーキング	時 毎週(月) 11:00~11:30	定20人
②アクアピクスⅠ	時 毎週(火) 11:00~12:00	定20人
③アクアピクスⅡ	時 毎週(火) 14:00~15:00	定20人
④ファンポイントスイム	時 毎週(火) 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

スタジオ ☎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 (6/19を除く)	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アッチャーボディ	時 毎週(木) 10:30~11:30	定15人
⑮エアロピクス	時 毎週(木) 12:00~13:00	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
⑰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


⑱健康相談 ☎6月19日(火)13:15~14:15

☎共通 所 高校生以上 費300円 ※①④⑤⑧⑨⑩⑬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」
ハンドエステ始めました! ※時間、料金など詳しくは問い合わせてください。
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。

PICK UP 自然学習教室

●ザリガニはかせになろう
☎①6月10日(日)②6月16日(土) ※時間はいずれも9:30~12:00です(雨天決行)。
※どちらか1日だけ参加できます。 定各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 ☎6月1日(金)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30日(土)~7月16日(祝) 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。 ☎5月28日(月)~6月10日(日)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)祝開催)、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

市役所ギャラリー

■武蔵野を描く小川馨生(油絵) 6月7日(木)~13日(水)10時~17時(7日は13時から)

■第10回旅の淡彩スケッチ仲間展 6月21日(木)~27日(水)(24日(日)は除く)10時~17時(21日は13時から、27日は15時まで)

■上尾アプセック会員作品展(絵画・写真他) 6月28日(木)~7月4日(水)10時~17時(28日は13時から、4日は16時まで)

市民ギャラリー

■第17回旅のスケッチ画展「グループ風」 6月7日(木)~13日(水)10時~17時(7日は13時から、13日は16時まで)

■第34回蘭友書展 6月15日(金)~20日(水)10時~18時(20日は16時まで)

■第33回彩遊会(絵画) 6月21日(木)~27日(水)10時~18時(21日は13時から、27日は17時まで)

■第13回上尾洋画研究所美術展 6月28日(木)~7月4日(水)10時~18時(4日は17時まで)

ギャラリーガイド

6月7日~7月4日

☎75-9496 FAX76-12250