

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

【9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

スタジオ教室「骨盤エクササイズ」

骨盤を支える筋肉を鍛えて、体のバランスを整えましょう。ウエストが気になる人、男性にもおススメです!

時 毎週(火)14~15時
※9月から時間が変更になりました



お知らせ 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

9月



〒178 ☎780-1030・☎726-7901

体験ものづくり教室

●ステップアップのための草木染め(藍の乾燥葉とまももでシルクのストールを染める)

時 9月29日(金)9:30~12:00
費 2,000円 定 16人(先着順)
持 エプロン、タオル、厚手のゴム手袋
申 9月1日(金)から直接または電話で

自然学習教室

●アメリカザリガニを観察しよう

時 9月10日(日)9:30~12:00(雨天決行)
定 12人(先着順) ※小学4年生以下は保護者同伴です。
持 飲み物
【服装】長袖、長ズボン、帽子
申 9月1日(金)から直接または電話で

9月16日~10月15日

プール 申 30分前からプール監視員室前(②③⑥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 (9/18・10/9を除く)	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 申 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 (9/18・10/9を除く)	定 15人
⑧からだ整えバレエ体操	時 毎週(月) 12:00~12:40 (9/18・10/9を除く)	定 15人
⑨スロートレーニング	時 毎週(月) 13:00~13:30 (9/18・10/9を除く)	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ママ Fitness	時 毎週(木) 10:30~11:30	定 10人
⑮エアロピクス	時 毎週(木) 12:00~13:00	定 15人
⑯リズムピラティス I	時 毎週(木) 13:30~14:30	定 20人
⑰リズムピラティス II	時 毎週(木) 19:00~20:00	定 20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

健康相談

⑳健康相談 時 9月19日(火)13:15~14:15

☎共通 持 高校生以上 費 300円 ※④は500円(①④⑤⑧⑨⑩⑬⑭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ます! ※時間、料金など詳しくは問い合わせてください。

PICK UP 自然学習教室

●鳴く虫のコーラスを聞こう

時 9月16日(土)18:00~20:00(雨天中止)
定 12人(先着順) ※中学生以下は保護者同伴です。持 懐中電灯、防虫スプレー、虫かご(持っている人)
【服装】長袖、長ズボン、帽子 申 9月1日(金)から直接または電話で



天文科学教室

●紙製モデルロケットを作って打ち上げよう

時 9月17日(日)14:00~16:00 費 1,000円
定 15人(先着順) ※小学4年生以下は保護者同伴です。
持 ビニール袋(持ち帰り用) 申 9月1日(金)から直接または電話で

自然学習館活動サークル作品合同展示会

時 9月16日(土)~23日(祝)9:00~16:30
内 絵画、木彫り、フラワーアレンジなど、自然学習館で活動するサークルの作品を展示

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

市役所ギャラリー

●第14回撮委員会写真展 9月7日(木)~13日(水) 9日(土)・10日(日)を除く 10~17時(7日は13時から、13日は16時まで)

●第2回陶芸グループ水窯会 9月14日(木)~20日(水) 10~16時(14日は13時から、20日は15時まで)

●上尾市いきいきクラブ連合会創作展示会「優秀作品50点」 9月22日(金)~25日(月) 10~16時(22日・25日は10時~16時、23日・24日は10時~17時)

●2017 Infinity テコロパージュ教室作品展 9月28日(木)~10月4日(水) 10~17時(28日は14時から、4日は16時まで)

ギャラリーガイド

●市民ギャラリー 第30回上尾市美術家協会写真部会展 9月1日(金)~6日(水) 10~18時

●第44回上尾市美術連盟絵画展 9月7日(木)~13日(水) 10~18時(7日は13時から、13日は17時まで)

●バレン会木版画展 9月15日(金)~19日(火) 10~18時

●第12回風景サロン写真展 9月21日(木)~27日(水) 10~18時(27日は17時まで)

●カメラクラブ 四季彩写真展 9月28日(木)~10月4日(水) 10~18時(28日は11時から、4日は17時まで)

●市民生涯学習課 75-9496 ☎776-2250

9月1日~10月4日