



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

【8月の休館日】8月29日(水) ※(水)だけ(29日を除く)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

ジュニアスイム教室
①**幼児クラス**(はじめてのプール) 時9月28日~10月26日の毎週(金)17:00~18:00(全5回) 対3歳~未就学児 費5,000円または7,000円(2コースあり) 定8人 申9月14日(金)13時~9月21日(金)に直接、わくわくランドへ
②**初級クラス**(水慣れからキックの動作まで) 時9月11日~10月23日の毎週(火)17:00~18:00(全7回) 対小学生 費7,000円または9,000円(2コースあり) 定8人 申8月28日(火)13時~9月4日(火)に直接、わくわくランドへ
③**中級クラス**(クロール手回しから呼吸練習まで) 時9月13日~10月25日の毎週(木)17:00~18:00(全7回) 対小学生 費7,000円または9,000円(2コースあり) 定20人 申8月28日(火)13時~9月4日(火)に直接、わくわくランドへ
※クラスごとの泳力の目安など、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。

8月16日~9月15日 8月1日(水)~31日(金)はプール教室は休みです。

プール 時30分前からプール監視員室前(2③⑥は10:15からフロント) 対水着・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)14:15~14:55 定15人
- ⑥ファンファンスイム 時毎週(金)11:00~12:00(9/7を除く) 定10人

スタジオ 時10:15からフロント 対運動する服装、室内靴

- ⑦エアロッチ 時毎週(月)10:30~11:30(8/13を除く) 定15人
- ⑧からだ整えバレエ体操 時毎週(月)11:45~12:25(8/13-27を除く) 定15人
- ⑨サルセッション 時毎週(月)12:45~13:45(8/13を除く) 定15人
- ⑩レッツ!!フィットネス夜 ver. 時毎週(火)18:00~18:30(8/14を除く) 定10人
- ⑪ヨガ 時毎週(火)10:30~11:30(8/14を除く) 定25人
- ⑫ベリーダンス 時毎週(火)11:45~12:45(8/14を除く) 定15人
- ⑬骨盤エクササイズ 時毎週(火)14:00~15:00(8/14を除く) 定20人
- ⑭アッチャーボディ 時毎週(木)10:30~11:30(8/16を除く) 定15人
- ⑮エアロビクス 時毎週(木)12:00~13:00(8/16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 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
- ⑱スロートレーニング 時毎週(金)10:30~11:00 定15人

健康相談
⑲健康相談 時8月28日(火)15:30~16:30

共通 対高校生以上 費300円 ※①④⑤⑧⑩⑫⑯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」
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。

学べる・遊べる
自然学習館
8月
所 畔吉178 ☎780-1030・☎726-7901

体験ものづくり教室
●夏休み工作教室④・真竹で水鉄砲作り
時8月18日(土)13:30~15:30(雨天決行) 定12人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。対使用済みタオル、軍手 【服装】ぬれてもよい服装 申8月1日(火)から電話で

天文科学教室
●ペットボトルロケットを作って飛ばそう
時8月19日(日)13:30~15:30(雨天決行) 定12人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。対500mlのペットボトル3本(炭酸飲料系の固い丸型で、全て同じ種類のもの) 【服装】ぬれてもよい服装 申8月1日(火)から電話で

PICK UP 体験ものづくり教室
●夏休み工作教室③・万華鏡を作ろう
時8月12日(日)10:00~11:30 定25人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴です。 費350円 申8月1日(火)から電話で

●「宇宙の絵」を募集
【テーマ】宇宙 【用紙】JIS規格で八つ切りサイズの画用紙 ※サイズが異なると展示できません。 対小学3・4年生 内11月17日(土)に開催される「上尾天文台まつり」に合わせ、11月3日(祝)~12月2日(日)に展示する絵を募集 申絵の裏に作品のタイトル、氏名、年齢(学校名・学年)を記入して、9月9日(日)~10月19日(金)(必着)に直接または郵送で自然学習館へ

※あげお花火大会開催日は、天体観望会は中止となります(8月4日(土)順延の場合は11日(祝))。
自然観察会(毎週(土)日開催)・太陽の観察会(毎週(土)日(祝)、8月4日~19日(日)は毎日開催)、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
●ヒロシマ市民が描いた原爆絵画展 8月6日(月)~8日(水) 10時~18時(6日は12時から、8日は16時まで)
●非核平和パネル展(写真パネル、実物資料) 8月9日(木)~15日(水)(12日は除く) 10時~17時(9日は13時から)
●カメラクラブ四季彩写真展 8月16日(木)~22日(水) 10時~17時(16日は12時から、22日は16時まで)
●第14回高山会書道作品展 8月24日(金)~26日(日) 10時~17時
●第15回写真クラブ「撮る会」写真展 8月30日(木)~9月5日(水) 10時~17時(30日は13時から、5日は16時まで)

市民ギャラリー
●上尾市美術連盟絵画展 8月16日(木)~22日(水) 10時~18時(16日は13時から、22日は17時まで)
●第39回翠芳会書展 8月23日(木)~26日(日) 10時~17時(23日は13時から、26日は16時まで)
●第31回上尾市美術家協会写真部会展 8月31日(金)~9月5日(水) 10時~18時

生涯学習課
☎75-9496・☎76-12250

ギャラリーガイド
8月6日~9月5日